

Salsa de Frutas Frescas con Patatas Fritas de Canela

Ingredientes:

- 4 fresas
- ½ banana
- 1 manzana
- 1 kiwi
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de azúcar, divididas
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela, dividida
- 2 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)
- Spray para cocinar

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón. Precaliente el horno a 350°F.
2. Corta cada tortilla en 8 pedazos. Disponga en una bandeja para hornear. Cubra ligeramente con aceite en aerosol.
3. Combine $\frac{3}{4}$ de cucharadita de canela y 1 cucharada de azúcar. Espolvoree sobre las rebanadas de tortilla.
4. Hornee de 6 a 8 minutos hasta que esté ligeramente dorado.
5. Frote suavemente los productos bajo un chorro de agua fría. Pela y saca el corazón del kiwi. Quita el corazón de la manzana. Corte la fresa, la manzana, el plátano y el kiwi en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Mezcle jugo de naranja, 1 cucharada de azúcar, nuez moscada y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela. Mezcle con fruta. Enfriar.
6. Sirva patatas fritas con canela y salsa de frutas.
7. Guarde la salsa sobrante en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días. Rinde 4 porciones.

Información nutricional para 1 porción: calorías 110, grasa total 1.5 g, grasa saturada 0.5 g, colesterol 5 mg, sodio 135 mg, carbohidratos totales 21 g, fibra 1 g, azúcares totales 12 g, incluye 6 g de azúcares añadidos, proteína 4 g, vitamina D 0%, calcio 8 %, hierro 0%, potasio 4%

Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: Food.unl.edu

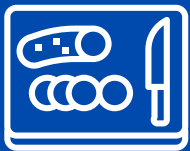
UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página go.unl.edu/nondiscrimination.



4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar