



Picture by: Heather Schisler at Passion for Savings

ARCOIRIS DE FRUTAS

¡Esta receta rinde para bastantes porciones entonces también se puede llevar a fiestas!

*Tip: Use piña y mora azul congelada para un costo reducido.

Porciones: 10

1 porción: 1/2 taza de fruta

LO QUE VA A NECESITAR:*

- 1 taza de fresas cortadas en mitad
- 1 taza de mandarinas (aproximadamente 8 mandarinas)
- 1 taza de trozitos de piña congelada, descongelada y escurrida de cualquier liquido extra
- 1 manzana granny smith mediana
- 1/2 taza de moras azules
- 1/2 taza de uvas rojas sin semillas, cortadas en mitad

COSTO APROXIMADO:

- Costo total: \$4.82
- Costo por porción: \$0.48

INSTRUCCIONES:

1. Pele y separe las mandarinas en pedazos individuales. Deje aparte.
2. Parta y quite el centro de la manzana, rocíe con jugo de limon y deje aparte.
3. Coloque las uvas en un semicírculo en la parte de abajo del plato.
4. Coloque las moras alrededor de las uvas.
5. Después, coloque las rodajas de manzana, trozitos de piña, mandarinas, y por ultimo las fresas para hacer un arcoiris.
6. Sirva de inmediato o guarde las frutas en contenedores separados en el refrigerador por no mas de 3 dias.

*Si no puede encontrar estas frutas, reemplace con una fruta del mismo color

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Calorías: 41 Cal
- Carbohidratos: 11 g
- Proteina: 0 g