



Picture Credit: Valentina Celant at The Baking Fairy

NACHOS DE FRUTA

Pruebe este clasico Tex-Mex con un giro dulce!

*Tip: Su hijo/a le puede ayudar a mezclar las frutas, condimentar las tortillas, y a armar los nachos.

Porciones: 4

1 porción: aproximadamente 7 nachos

LO QUE VA A NECESITAR:*

- 1 Bandeja para hornear
- Papel pergamino
- Tijera de cocina
- 4-5 Tortillas integrales
- Spray anti-adherente
- ½ Cda de canela
- Jugo de 2 limones
- 1½ Cda de miel
- 1 Taza de fresas
- 1 Durazno grande
- 2 Kiwis
- ½ Taza de moras azules

COSTO APROXIMADO:

- Costo total: \$4.01
- Costo por porción: \$1.00

INSTRUCCIONES:

1. Pre-caliente el horno a 350 °F y cubra la bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Usando una tijera para cocina, corte las tortillas en 6 triángulos iguales. Esparzalos en un solo layer en la bandeja.
3. Rocíe las tortillas con spray anti-adherente y espolvoree con la canela. Hornee por 10-12 minutos.
4. Mientras las tortillas se hornean, haga la salsa, mezcle el jugo de limón con 1 Cda. de miel.
5. Pele los kiwis y parta en cuadritos.
6. Parta las otras frutas en cuadritos y mezcle con los kiwis y jugo de limón y miel.
7. Cuando esten listas las tortillas, ponga la mitad en un plato grande y añada la salsa de y la mitad de lo que sobra de la miel.
8. Repita lo mismo con el resto de las tortillas, salsa, y miel.
9. Sirva de inmediato o guarde las tortillas por y salsa por separado en el refrigerador por no mas de 3 días.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Calorías: 269 Cal
- Carbohidratos: 52 g
- Proteína: 6 g