

MANZANA



CÓMO USAR

Corte las manzanas en rebanadas finas; Píquelas en pedazos de tamaño de bocado y añádalas a una ensalada de fruta, una ensalada verde, o una ensalada de atún; Rebánelas, ponga un poco canela y mantequilla encima de ellas, y cocínelas en el horno o en el microondas para hacer un postre sabrosa.

CÓMO ALMACENAR

Guárdelas en una bolsita de plástico en el refrigerador por lo máximo 3 semanas.

APOYA

El sistema inmune y la digestión.

YOGUR CON FRUTA

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 5 minutos

INGREDIENTES

- Manzanas, plátanos, bayas, u otra fruta
- 1 taza de yogur sin grasa
- 1 cucharada de miel
- ¼ cucharilla de canela en polvo

Opcional

- ½ taza de manteca de cacahuete u otra tipa de manteca de nueces



Foto: Share Our Strength's Cooking Matters®

INSTRUCCIONES

1. Enjuague la fruta y córtela en pedazos de tamaño de bocado.
2. En una taza mediana, combine el yogur, la miel, la canela, y la manteca de nueces (opcional).

Adaptada de Share Our Strength's Cooking Matters® www.CookingMatters.org