

# Salsa para Remojar de Bananas y Naranjas

**Makes:** 50 or 100 servings

Ingredients	50 Servings		100 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Bananas, peladas		25		50
Yogur, semidescremado o descremado de vainilla o simple		3 1/2 cuarto gl		7 cuarto gl
Naranjas, peladas y en secciones		50		100

## Directions

1. Ponga las bananas en una licuadora grande o procesador de alimentos.
2. Agregue el yogur a las bananas y licue a baja velocidad hasta que este completamente mezclado.
3. Ponga la salsa en un tazón para servir o en porciones individuales de 1/2 taza.
4. Arregle las naranjas en una plato para servir o en platos individuales.
5. Esta receta puede presentarse con la salsa en el centro de la bandeja y la fruta que le da color al arreglo, servir las alrededor de la salsa.
6. Sirva 1/2 taza (4 onzas) de las frutas para remojar en la salsa y 3 onzas de la salsa.

## Notes

Consejos para servir:

Pruebe otras frutas que puede remojar. Muchas frutas y vegetales son un buen complemento de una buena salsa.

Por ejemplo:

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>170</b>	
Total Fat	1 g	
Protein	4 g	
Carbohydrates	40 g	
Dietary Fiber	6 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	40 mg	

## Meal Components

Fruits	1/2 cup
Vegetables	1/2 cup
Meat / Meat Alternate	1/4 cup

Manzanas  
Melones  
Uvas  
Pedazos de Kiwi  
Fresas  
Secciones de naranja  
Piña  
Melón  
Melones de miel u otro melones  
Pimientos  
Brócoli  
Zanahorias  
Coliflor  
Apio  
Pepinos

Para la edad apropiada se pueden crear pinchos de fruta y ponerlos en una base de fruta que sea lo suficientemente densa para sostener los pinchos, tal como el melón o la piña para una dramática presentación.

Consejos adicionales

[Puede encontrar la receta para 25 porciones y para porciones familiares here.](#)