

Conejo de pera

Tiempo de preparación : 5 minutos

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

3 mitades de pera enlatadas

1 pasa

Preparación

1. Lávese las manos; saque los ingredientes y utensilios.
2. Coloque 2 mitades de pera, con la parte plana hacia abajo, sobre un plato pequeño para formar el cuerpo.
3. Use un cuchillo de mantequilla para cortar la cola, las orejas y los pies a partir de otra pera cortada por la mitad. Añada cada parte al cuerpo.
4. Use el cuchillo de mantequilla para cortar una pasa por la mitad y coloque en el extremo pequeño para los ojos.
5. Disfrute de su conejo de pera.

Notas

Adultos: Si se cocina con niños, use un abre latas, abra y deseche la tapa con bordes afilados.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	107
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	7 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietetica	4 g
Azúcares totales	24 g
Azúcares Añadidas incluidas	14 g
Proteínas	0 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	9 mg
Hierro	0 mg
Potasio	95 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	3/4 taza

?

Chickasaw Nation Get Fresh! Nutrition Education Program.