

Salsa festiva de pera

Tiempo de preparación : 10 minutos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 pera, sin el corazón y finamente picada
- 1 manzana, sin el corazón y finamente picada
- 2 kiwis, sin el corazón y finamente picados
- 1 naranja, pelada y finamente picada
- 2 cucharadas miel
- 1 cucharadita jugo de limón
- galletitas graham de canela (opcional)

Preparación

1. Mezcle la pera, manzana, kiwi y naranja en un tazón mediano.
2. Vierta la miel y el jugo de limón sobre la fruta y revuelva cuidadosamente.
3. Sirva bocados de salsa de fruta usando las galletas graham de canela (opcional).

Notas

Otros materiales:

- Cuchillo para pelar
- Cucharas medidoras
- Tabla para picar
- Pelador de fruta

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	113
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietetica	4 g
Azúcares totales	23 g
Azúcares Añadidas incluidas	8 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	33 mg
Hierro	0 mg
Potasio	271 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1 taza

- Cuchara con ranuras
- Tazón mediano

USA Pears. Pear Bureau Northwest.