

Compota de Apio con Queso Azul de Albaricoque

Prep time: 15 minutos

Makes: 4 Porciones

El apio dulce y crujiente es una comida muy versátil de refrigerio, perfecto para esta compota con mucho sabor.

Llena de frutas secas y nueces, esta atractiva y rápida compota baja en grasa puede hacerse de antemano o en el momento. También puede servirla sobre galletas integrales como aperitivo.

Ingredients

- 2 tablespoons** queso azul desmenuzado
- 3 tablespoons** queso crema sin grasa
- 1/2 cup** yogur sin grasa (sin sabor)
- 4** albaricoques secos
- 4** higos secos o dátiles
- 1/4 cup** nueces pecanas
- 8** tallos de apio

Directions

1. Pique las frutas secas y las nueces.
2. Mezcle el queso azul, queso crema y yogur con una batidora de mano o tenedor hasta que queden suave.
3. Incorpore los trozos pequeños de las frutas secas y nueces. Refrigere la compota hasta que esté lista para su uso.
4. Corte los tallos de apio en palitos de 3 a 4 pulgadas.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	140	
Total Fat	6 g	9%
Protein	6 g	
Carbohydrates	16 g	5%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	220 mg	9%

MyPlate Food Groups

Fruits	1/4 cup
Vegetables	1 cup
Protein Foods	1/2 ounce
Dairy	1/4 cup

5. Llene los trozos de apio con la compota.

Notes

Notas:

Consejos sobre cómo seleccionar, almacenar y servir el apio:

- Elija los tallos de apio, rectos y rígidos con hojas frescas. Evite los tallos jugosos, leñosos o blandos.
- Refrigérelos en una bolsa de plástico durante una semana o más.
- Agregue los tallos de apio picado y hojas de apio a sus sopas, guisos y cazuelas para mayor nutrición, sabor y textura.
- Agregue el apio picado a su atún favorito, pollo, huevo o receta de ensalada de verduras para agregar más textura.
- Corte el apio para una adición sabrosa a platos saludables sofritos.