Ensalada de Pia y Semilla de Amapola

Makes: 50 or 100 servings

	50 Servings		100 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Piña, fresca, pelada y sin el centro o en lata, en pedazos grandes	4 lb	4 piñas	8 lb	8 piñas
Fruta de Kiwi, pelada y cortada in mitad y luego en rodajas		13		25
Bananas, peladas y en rodajas		10 bananas		20 bananas
Fresas, sin las cascaras y cortadas en rodajas		1 1/2 cuarto gl		3 cuarto gl
Melón, melón Chino, melón amarillo, pelado y cortado en cubitos o en bolitas		1 1/2 cuarto gl		3 cuarto gl
Jugo de Piña 100%, sin dulce		2 tazas		1 cuarto gl
Miel		1/2 taza		1 taza
Ralladura de limón		4 cdta		2 1/2 Cdas
Semilla de amapola		2 Cdas		4 Cdas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	80	
Total Fat	1 g	
Protein	1 g	
Carbohydrates	21 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	NA	

Meal Components	
Fruits	1/2 cup

Directions

1. Ponga los pedazos de piña en un tazón grande.
2. Agregue las rodajas de kiwi, bananas, melón y fresas al tazón.
3. En un tazón mediado combine el jugo de limón con la miel.
4. Agregue las semillas de amapola y la ralladura de limón a un tazón para hacer el aderezo. Bata todo con una batidora de mano de metal hasta que estén bien mezclados.

5. Vierta el aderezo sobre las frutas, y revuélvalo levemente hasta cubrir las frutas uniformemente.
6. Cúbralo con plástico de cocina y refrigérelo por lo menos por 15 minutos para un mejor sabor.
7. Sirva ½ taza (4 onzas por porción).

Notes

Consejos Adicionales:

Ud. Puede encontrar esta receta para 25 porciones o el tamaño familiar aquí.