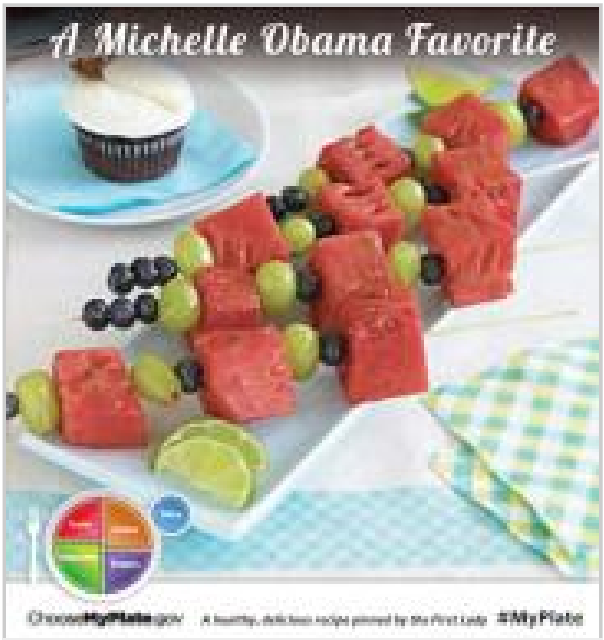
Brochetas de Sanda

Tiempo de preparación : 45minutos

Sirve: 16 Porciones

La sandía está en su mejor punto al final del verano, disfrútela en cubitos con arándanos azules y uvas verdes en palitos de brochetas. Añádale una sabrosa terminación, rociándolas con un jarabe hecho de jugo de limón y azúcar.



Ingredientes

1/2 unidad sandía pequeña sin semillas (retire la cáscara, alrededor de 7 libras)
1 libra uvas verdes grandes sin semillas (retírelas de los tallos)
1 pinta arándanos azules
1 unidad limón verde
2 cucharadas azúcar

Preparación

1. Tenga listos 16 palitos de madera para brocheta de 6 a 8 pulgadas, y cubra una lámina para hornear con bordes, con envoltura de plástico para cocina.
2. Corte la sandía en trozos. Alternando las frutas, colóquelas en los palitos. Póngalas sobre la lámina de hornear, cubra con cobertura de plástico y refrigere hasta justo antes de servir.
3. Ralle cáscara de limón y exprima el jugo. Ponga la ralladura de limón, el jugo de limón y azúcar en un tazón pequeño, déjelo reposar por unos 10 minutos, luego revuélvalo hasta que el azúcar se disuelva.
4. Al momento antes de servir, rocíe o cubra con una brocha de cocina todas las brochetas con el jarabe de limón.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	71	
Grasa total	1 g	2%
Proteinas	1 g	
Carbohidrato	17 g	6%
Fibra dietetica	1 g	4%
Grasa saturada	0 g	0%
Sodio	4 mg	0%

MiPlato Grupos de Alimentos	
Frutas	1 1/4 tazas

5. Transfiéralas a un plato de servir.

Notas

Puede preparar los pasos 1 y 2 hasta con un día de anticipación.

A First Lady's Favorite from Woman's Day