



Desayuno de Frutas Mixtas



Ingredientes:

- 4 Duraznos
- 2 Nectarinas
- 4 Ciruelas
- Una pizca de chile en polvo
- 1/3 De taza de jugo de lima
- 1 Rebanada de lima, una ramita de menta
- 2 Cdas. de miel
- Una pizca de sal
- 1/4 Taza de menta picada.

Preparación: Lave las frutas, quite las semillas y córtelas en rebanadas delgadas o en cuadrillos de una pulgada.

Póngalo a un lado.

Origen: CA Tree Fruit Agreement

Aderezo: Coloque la miel y el jugo de lima en un recipiente pequeño y agítelo hasta que la miel se disuelva, agregue la sal y menta. En otro recipiente mezcle suavemente el aderezo con la fruta, rocíe con chile rojo en polvo al gusto y sirva. Adorne con la rebanada de lima y ramita de menta al lado.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 101, Grasa 4 gm, Grasa Saturada 0.27 gm, Colesterol 0 mg, Carbohidratos 25 gm, Fibra 3 gm, Sodio 27 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev.01/10



Desayuno de Frutas Mixtas



Ingredientes:

- 4 Duraznos
- 2 Nectarinas
- 4 Ciruelas
- Una pizca de chile en polvo
- 1/3 De taza de jugo de lima
- 1 Rebanada de lima, una ramita de menta
- 2 Cdas. de miel
- Una pizca de sal
- 1/4 Taza de menta picada.

Preparación: Lave las frutas, quite las semillas y córtelas en rebanadas delgadas o en cuadrillos de una pulgada.

Póngalo a un lado.

Origen: CA Tree Fruit Agreement

Aderezo: Coloque la miel y el jugo de lima en un recipiente pequeño y agítelo hasta que la miel se disuelva, agregue la sal y menta. En otro recipiente mezcle suavemente el aderezo con la fruta, rocíe con chile rojo en polvo al gusto y sirva. Adorne con la rebanada de lima y ramita de menta al lado.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 101, Grasa 4 gm, Grasa Saturada 0.27 gm, Colesterol 0 mg, Carbohidratos 25 gm, Fibra 3 gm, Sodio 27 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev.01/10



Desayuno de Frutas Mixtas



Ingredientes:

- 4 Duraznos
- 2 Nectarinas
- 4 Ciruelas
- Una pizca de chile en polvo
- 1/3 De taza de jugo de lima
- 1 Rebanada de lima, una ramita de menta
- 2 Cdas. de miel
- Una pizca de sal
- 1/4 Taza de menta picada.

Preparación: Lave las frutas, quite las semillas y córtelas en rebanadas delgadas o en cuadrillos de una pulgada.

Póngalo a un lado.

Origen: CA Tree Fruit Agreement

Aderezo: Coloque la miel y el jugo de lima en un recipiente pequeño y agítelo hasta que la miel se disuelva, agregue la sal y menta. En otro recipiente mezcle suavemente el aderezo con la fruta, rocíe con chile rojo en polvo al gusto y sirva. Adorne con la rebanada de lima y ramita de menta al lado.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 101, Grasa 4 gm, Grasa Saturada 0.27 gm, Colesterol 0 mg, Carbohidratos 25 gm, Fibra 3 gm, Sodio 27 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev.01/10



Desayuno de Frutas Mixtas



Ingredientes:

- 4 Duraznos
- 2 Nectarinas
- 4 Ciruelas
- Una pizca de chile en polvo
- 1/3 De taza de jugo de lima
- 1 Rebanada de lima, una ramita de menta
- 2 Cdas. de miel
- Una pizca de sal
- 1/4 Taza de menta picada.

Preparación: Lave las frutas, quite las semillas y córtelas en rebanadas delgadas o en cuadrillos de una pulgada.

Póngalo a un lado.

Origen: CA Tree Fruit Agreement

Aderezo: Coloque la miel y el jugo de lima en un recipiente pequeño y agítelo hasta que la miel se disuelva, agregue la sal y menta. En otro recipiente mezcle suavemente el aderezo con la fruta, rocíe con chile rojo en polvo al gusto y sirva. Adorne con la rebanada de lima y ramita de menta al lado.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 101, Grasa 4 gm, Grasa Saturada 0.27 gm, Colesterol 0 mg, Carbohidratos 25 gm, Fibra 3 gm, Sodio 27 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev.01/10