



Postre de Frutas



Rinde 5 porciones

Ingredientes:

- 1 Pera
- 2 Persimos, sin cáscara
- 1 Manzana
- 1 Naranja, pelada
- 2 Cdas. de mermelada de chabacanos (o elija su sabor favorito)

Preparación:

Corte toda la fruta en cubitos de 1/4 de pulgada. Combine la fruta fresca con la mermelada de fruta. Sirva con doritos horneados de canela o yogur de vainilla.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealthnutrition

Doritos de Azúcar y Canela

Horneados: Precaliente el horno a 350 grados. Rocíe los dos lados de una tortilla de harina con aerosol para cocinar. Corte la tortilla en rebanadas y póngala alineada en un recipiente para hornear. Agregue azúcar y canela al gusto. Nuevamente rocíe las rebanadas con aerosol. Cocine en el horno por 8 a 10 minutos.

Información nutricional por porción

*Calorías 100, Grasa 0.4 gm,
 Fibra 2.5gm, Colesterol 0mg,
 Sodio 4mg.* Rev. 1/2010



Postre de Frutas



Rinde 5 porciones

Ingredientes:

- 1 Pera
- 2 Persimos, sin cáscara
- 1 Manzana
- 1 Naranja, pelada
- 2 Cdas. de mermelada de chabacanos (o elija su sabor favorito)

Preparación:

Corte toda la fruta en cubitos de 1/4 de pulgada. Combine la fruta fresca con la mermelada de fruta. Sirva con doritos horneados de canela o yogur de vainilla.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealthnutrition

Doritos de Azúcar y Canela

Horneados: Precaliente el horno a 350 grados. Rocíe los dos lados de una tortilla de harina con aerosol para cocinar. Corte la tortilla en rebanadas y póngala alineada en un recipiente para hornear. Agregue azúcar y canela al gusto. Nuevamente rocíe las rebanadas con aerosol. Cocine en el horno por 8 a 10 minutos.

Información nutricional por porción

*Calorías 100, Grasa 0.4 gm,
 Fibra 2.5gm, Colesterol 0mg,
 Sodio 4mg.* Rev. 1/2010



Postre de Frutas



Rinde 5 porciones

Ingredientes:

- 1 Pera
- 2 Persimos, sin cáscara
- 1 Manzana
- 1 Naranja, pelada
- 2 Cdas. de mermelada de chabacanos (o elija su sabor favorito)

Preparación:

Corte toda la fruta en cubitos de 1/4 de pulgada. Combine la fruta fresca con la mermelada de fruta. Sirva con doritos horneados de canela o yogur de vainilla.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealthnutrition

Doritos de Azúcar y Canela

Horneados: Precaliente el horno a 350 grados. Rocíe los dos lados de una tortilla de harina con aerosol para cocinar. Corte la tortilla en rebanadas y póngala alineada en un recipiente para hornear. Agregue azúcar y canela al gusto. Nuevamente rocíe las rebanadas con aerosol. Cocine en el horno por 8 a 10 minutos.

Información nutricional por porción

*Calorías 100, Grasa 0.4 gm,
 Fibra 2.5gm, Colesterol 0mg,
 Sodio 4mg.* Rev. 1/2010



Postre de Frutas



Rinde 5 porciones

Ingredientes:

- 1 Pera
- 2 Persimos, sin cáscara
- 1 Manzana
- 1 Naranja, pelada
- 2 Cdas. de mermelada de chabacanos (o elija su sabor favorito)

Preparación:

Corte toda la fruta en cubitos de 1/4 de pulgada. Combine la fruta fresca con la mermelada de fruta. Sirva con doritos horneados de canela o yogur de vainilla.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealthnutrition

Doritos de Azúcar y Canela

Horneados: Precaliente el horno a 350 grados. Rocíe los dos lados de una tortilla de harina con aerosol para cocinar. Corte la tortilla en rebanadas y póngala alineada en un recipiente para hornear. Agregue azúcar y canela al gusto. Nuevamente rocíe las rebanadas con aerosol. Cocine en el horno por 8 a 10 minutos.

Información nutricional por porción

*Calorías 100, Grasa 0.4 gm,
 Fibra 2.5gm, Colesterol 0mg,
 Sodio 4mg.* Rev. 1/2010