



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

BANDEJA MULTICOLOR

1 porción

INGREDIENTES

- 3 fresas
- ½ de taza de jícama en cubitos
- 4 uvas verdes
- Palitos de brochetas
- 3 palitos de pan integral
- ½ naranja (par decorar)

Para el aderezo:

- 2 cucharaditas de requesón
- 1 cucharadita de yogurt natural descremado
- 1 cucharada de mango picado

PROCEDIMIENTO

1. Cortar las frutas y verduras en cubitos del mismo tamaño.
2. Formar brochetas intercalando los ingredientes.
3. Clavar las brochetas en la naranja.

Para el aderezo:

4. Mezclar todos los ingredientes.
5. Servir el aderezo en un recipiente aparte para acompañar las brochetas.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1Porción
Energía (kcal)	183
Proteínas (g)	4
Hidratos de Carbono (g)	36
Fibra (g)	2
Lípidos (g)	2
Colesterol (mg)	4