



Ensalada de fruta fresca

~ Receta ~

1 manzana lavada

1 plátano

1 taza de uvas lavadas

¼ taza de jugo de piña



1. Parta y quite las semillas a la manzana; corte en pedazos.
2. Coloque la manzana en un tazón y báñela con el jugo de piña. El jugo de piña evita que la manzana se torne café.
3. Quite la cáscara al plátano, córtelo en rodajas y revuélvalo con la manzana.
4. Si hay niños pequeños en la casa, corte las uvas en mitades para prevenir que se puedan ahogar. Si no, ahorre tiempo y agréguelas enteras a la manzana y el plátano.

Rinde: 6 porciones de media taza cada una

*Si las uvas están muy caras, puede usar otras frutas. Compre las que son de la estación. Hay muchas otras variedades de frutas; es fácil elegir las que le gustan a su familia.