

Ensalada vege-fruta de Cookie Monster

INGREDIENTES

- ¼ melón cortado en pedacitos
- 1 tallo grande de apio picado
- 2 tazas de arándanos
- ¼ vaso de aderezo ranchero para ensaladas de grasa reducida
- Hojas de lechuga
- 1 taza de su cereal crujiente favorito

INSTRUCCIONES

- » En un tazón mediano, mezcle el melón, el apio, los arándanos y el aderezo hasta que queden bien mezclados.
- » Cubra y refrigere. Justo antes de servir, organice las hojas de lechuga en 4 tazones de ensalada o en 4 platos. Ponga una cucharada de las frutas mezclada sobre la lechuga.
- » Ponga ¼ taza de cereal encima de cada porción.

Rinde 4 porciones y cada una proporciona 111 calorías, 1.6 gramos de proteína, 21 gramos de carbohidratos, 2.3 gramos de grasa, 180 miligramos de sodio y 3.2 gramos de fibra.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE
SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.

