

RECETAS

Tartaleta de durazno o bayas



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

- 2 rebanadas de pastel de ángel
- ¼ taza de yogur de vainilla o con sabor a fruta, bajo en grasa
- ½-1 taza de duraznos o bayas frescas y cortadas
- 2 cucharaditas de crema batida sin grasa, si desea

Para un complemento saludable:

cubra con unas cucharaditas de nueces tostadas.

Información nutricional por porción

134 calorías, 1 gr de grasa, .35 gr de grasa saturada, 4 gr de proteína, 28.8 gr de carbohidratos, 1.6 gr de fibra, 233 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Corte la porción de pastel en 4 pedazos. Coloque cada pedazo en un plato pequeño.
3. Cubra cada pedazo de pastel con 1 cucharada de yogur.
4. Cubra cada pedazo con 1/4 taza de fruta. Cubra con la crema batida, si desea.
5. Sirva de inmediato.

LAS BAYAS

Cómo escoger: Escoja fresas que sean de color rojo brillante y arándanos que sean de color azul opaco. Todas las bayas deben estar secas y gorditas. No escoja bayas húmedas, mohosas o blandas.

Cómo conservar: Guarde las bayas en el refrigerador. No las lave hasta que esté listo para comerlas. Los arándanos se conservan de 10 a 14 días, pero las fresas, las moras y las frambuesas se conservan solo por unos pocos días.

¿Cuánto? 1 pinta = 2 tazas de bayas