

# Alimentos secretos para la salud

## Ensalada de zanahoria

*Rinde 6 porciones*

1-1/2 tazas de zanahorias finamente  
ralladas  
8 onzas/225 gramos de piña triturada  
y escurrida  
1/2 taza de arándanos secos  
1/2 taza de nueces picadas  
1/2 taza de mayonesa dietética

Mezclar las zanahorias, la piña, los  
arándanos y las nueces.  
Añadir la mayonesa. Revolver suavemente.  
Dejar enfriar.

## Burrito de huevo y espinaca

*Rinde 2 porciones*

aceite para humedecer la sartén y  
evitar que se pegue  
2 huevos  
5 hojas de espinaca cortadas en  
trozos pequeños  
1 rebanada de queso americano 1  
tortilla de trigo integral

Calentar la sartén con aceite.  
Cocinar los huevos con la espinaca.  
Cubrir con queso.  
Servir en una tortilla.



## Sunshine Bowl

*Rinde 5 porciones*

15 onzas/425 gramos de ensalada de frutas tropicales escurridas  
8 onzas/225 gramos de mandarinas escurridas

Mezclar y refrigerar hasta que esté listo para servir.



## Pastel de yogur

*Rinde 8 porciones*

8 onzas/225 gramos de yogur con sabor a frutas y bajo en grasa (con azúcar)  
8 onzas/225 gramos de crema batida baja en grasa  
1 corteza de pastel hecho con galletas graham  
fruta fresca

Mezclar el yogur y la crema batida. Poner la mezcla de yogur en la corteza de galletas graham. Enfriar o congelar. Decorar con fruta fresca.