

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.