

Refrigerios y s'mores

Dip de frijoles negros en capas

Rinde 8 porciones

15 onzas/425 gramos de frijoles negros,
escurridos y enjuagados
1 paquete de condimento para tacos 1/2
taza de crema agria ligera
1/2 taza de queso cheddar rallado
1/2 taza de salsa, espesa y con trocitos
1/2 taza de tomates picados
1/4 taza de cebolla verde picada

Triturar juntos los frijoles y el condimento
para tacos.

Untar la mezcla en un plato para servir.
Cubrir con la crema agria, el queso rallado,
la salsa, los tomates y las cebollas verdes.



S'mores de mantequilla de maní

Rinde 2 porciones

2 cucharadas de mantequilla de
maní cremosa
2 galletas graham enteras, partidas
por la mitad
1/2 plátano mediano rebanado

Untar la mantequilla de maní sobre los
cuadrados de galletas graham. Colocar
las rebanadas de plátano sobre la
mantequilla de maní.

Cubrir con el resto de los cuadrados de
galletas graham.



Súper sundae

Rinde 2 porciones

1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
1 taza de frutas variadas
2 cucharadas de granola

Dividir el yogur en dos vasos transparentes.
Colocar las frutas en el yogur con una cuchara.
Espolvorear cada sundae con granola.

Ensalada Waldorf de fresa

Rinde 6 porciones

4 manzanas picadas
3 tallos de apio picados
1 taza de uvas sin semillas, rebanadas
10 almendras trituradas en trozos pequeños
6 onzas/170 gramos de yogur de fresa bajo en grasa

Mezclar todos los ingredientes y enfriar durante 1 hora.

Mezcla de frutos secos

Rinde 8 porciones

3 tazas de cereal multigrano en forma de O
1 taza de arándanos secos
1/2 taza de almendras o nueces
1/2 taza de bayas secas como pasas, arándanos rojos o azules
1-3/4 tazas de pretzeles

Mezclar los ingredientes y servir.

