

(cortar)

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.  
1/2 taza por porción.

Tiempo de preparación:  
20 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	34
Carbohidratos:	8 g
Fibra Dietética:	2 g
Proteínas:	1 g
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	105 mg

# Pico de Gallo

## INGREDIENTES

- 1 libra de tomates maduros (aproximadamente 2 tomates medianos), picados
- 1 1/2 tazas de cebolla picada
- 1/3 taza de cilantro fresco picado
- 3 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de jugo de lima o limón
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1/4 cucharadita de sal

## PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.



Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.  
1/2 taza por porción.

Tiempo de preparación:  
5 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	59
Carbohidratos:	15 g
Fibra Dietética:	1 g
Proteínas:	1 g
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	1 mg

# Ensalada de Frutas

## INGREDIENTES

- 1/2 taza de plátanos cortados en rebanadas
- 1/2 taza de manzanas picadas
- 1/2 taza de nectarinas picadas
- 1/2 taza de uvas
- 1/2 taza de jugo de naranja

## PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes. Sirva.



(cortar)

Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.  
1/2 taza por porción.

Tiempo de preparación:  
20 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	64
Carbohidratos:	13 g
Fibra Dietética:	4 g
Proteínas:	2 g
Grasa Total:	2 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	152 mg

# Salsa de Tomatillo

## INGREDIENTES

- 18 tomatillos medianos sin cáscara (aproximadamente 2 tazas), lavados y picados finamente
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jugo fresco de lima o limón
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de azúcar
- 2 chiles serranos, sin semillas y finamente picados

## PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.



Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.  
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:  
10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	139
Carbohidratos:	36 g
Fibra Dietética:	4 g
Proteínas:	2 g
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	2 mg

# Licudo de Uvas Rápido y Cremoso

## INGREDIENTES

- 2 tazas de uvas verdes o rojas sin semillas
- 2 plátanos, pelados y cortados en rebanadas
- 2 naranjas, peladas y cortadas en cuartos
- 12-16 cubitos de hielo molidos

## PREPARACIÓN

1. Coloque las uvas, los plátanos, las naranjas y el hielo en una licuadora.
2. Licúe hasta que adquiera una textura cremosa. Sirvalo en vasos individuales.



(cortar)

(cortar)

(cortar)

(cortar)

(cortar)

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.