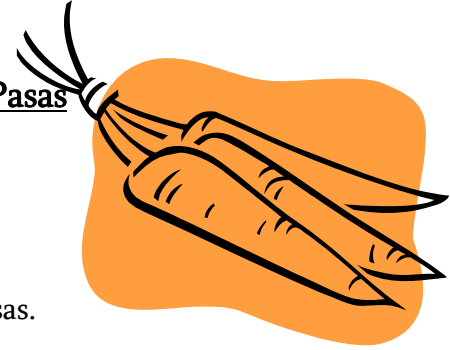




Recetas de Frutas y Verduras

Ensalada de Zanahorias y Pasas

- 2 tazas de zanahorias ralladas(3 medianas)
- ½ taza de pasas
- 4 a 6 cucharas de yogur de limón bajo en grasa
-
- En un tazón mediano, mezcle las zanahorias y las pasas.
- Mezcle suficiente yogur para humedecer.
- Sirva sobre lechuga u otras hojas verdes.



Ensalada de Fruta

- 3 a 4 piezas de fruta (manzanas, plátanos, duraznos, melones, fresas o lo que le guste)
 - Taza de yogur de vainilla de 8 onzas
 - 4 onzas de granola baja en grasa
1. Corte la fruta en pedazos pequeños.
 2. Agregue yogur de vainilla bajo en grasa o sin grasa.
 3. Agregue granola. ¡Disfrute!



Verduras Crudas con Salsa

- Una variedad de verduras crudas. (Prueba chiles campana, zanahorias, nabos, nopal, jícama, repollo, coliflor y brócoli)
1. Use verduras crudas en vez de papitas con su salsa favorita.

Salsas:

- Mayonesa con un poco de polvo de curry mezclado
- Queso cottage con cebollinos
- Yogur natural
- Frijoles refritos con chile