



BOTANA DE FRUTA



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Ingredientes para la corteza

- ½ taza de mantequilla, ablandada
- 1 taza de harina
- ¼ taza de azúcar negra
- ¼ taza de avena tradicional
- ¼ cucharadita de sal

Ingredientes para el relleno y las coberturas

- 2 tazas de yogurt griego, sin sabor
- 4-5 cucharaditas de miel, a gusto
- 1 taza de fresas en rebanadas
- 2 tazas de arándanos
- 2 plátanos en rodajas

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Mezcle todos los ingredientes de la corteza con las manos o con un tenedor. Una vez mezclado, forme una bola. La mezcla será desmenuzable.

3. Cubra una bandeja para hacer pizza o galletas con papel de seda para hornear. Esparza la masa y presione formando un círculo.
4. Hornee durante 10-12 minutos o hasta que la corteza se dore ligeramente. Retire la corteza del horno y deje enfriar.
5. Mezcle el yogurt y la miel. Esparza en la corteza.
6. Cubra la corteza con las frutas. (Usted puede utilizar otros tipos de frutas.)

Hace 8 porciones

Tamaño de la porción: 1 rebanada

Costo por receta: \$8,12

Costo por porción: \$1,02

Información nutricional por porción:

270 calorías; grasa total 12g; 7g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 35mg de colesterol; 105mg de sodio; 31g de carbohidratos; 1g de fibra; 15g de azúcar; 7g de azúcares añadidas; 11g de proteínas; 0% del Valor Diario de vitamina D; 8% del Valor Diario de calcio; 6% del Valor Diario de hierro; 6% del Valor Diario de potasio.

Fuente: adaptado de <http://creativeandhealthyfunfood.com/flag-fruit-pizza-with-oatmeal-crust>

