



Nachos de Manzana

Hace 6 porciones • Porción: 1/6 de nachos

INGREDIENTES:

- ¼ de taza de crema de cacahuates
- ¼ de taza de yogur Griego sin grasa
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharada de miel
- 2 manzanas rojas, sin el corazón y en rebanadas de ¼ de pulgada
- 2 manzanas verdes sin el corazón y en rebanadas de ¼ de pulgada

DIRECCIONES:

1. En una licuadora, combine la crema de cacahuete, el yogur, la leche y la miel. Mezcla hasta que queden suave.
2. Coloque las rebanadas de manzana en un plato grande o bandeja y rocíe con la salsa de crema de cacahuete.
3. Añada las coberturas que prefiera si lo desea y sirva inmediatamente.

Coberturas opcionales: arándanos rojos secos, coco, granola, chips de crema de cacahuete, cacahuates, pedazos de nuez, pasas.

Nota: Cubra la superficie de las manzanas con jugo de limón para evitar que se pongan de color marrón.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN: 160 calorías; 69 total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 0mg de colesterol; 5mg de sodio; 27g de carbohidrato; 4g de fibra; 20g de azúcar; 4g de proteína; 2% Valor Diario de vitamina A; 8% Valor Diario de vitamina C; 4% Valor Diario de calcio; 2% Valor Diario de hierro.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplemental del USDA –SNAP (siglas en ingles).