Ensalada de frutas con chía y amaranto

Source: Gloria Huerta

¡Un plato rápido y fácil!

About the Recipe

241 Calories · 5 g Protein · 8 g Fiber
Snack
Gluten-free

Ingredients

Makes 8 Servings

- 1/3 papaya en rebanadas, sin semillas
- 1 nectarina/durazno
- 1/3 melón en rebanadas
- 1 manojo de uvas verdes o rojas, sin semillas
- 1 naranja Valencia sin semillas
- 1 manzana gala
- 1 mango
- 1 banana/plátano, en rebanadas
- 1/4 taza / 6 g amaranto inflado
- 2 cdas / 24 g semillas de chía
- 2 cdas / 18 g almendras en rebanadas

Directions

1. Cortar toda la fruta en trozos (excepto la banana).
2. Mezclar bien.

3. Espolvorear con las almendras rebanadas, las semillas de chía y el amaranto inflado.
4. Mezclar nuevamente para asegurar que toda la fruta esté cubierta.
5. Agregar las rebanadas de banana. NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces al omitir las almendras.

Nutrition Facts

Por porción (1/8 de la receta)

Calorías: 241
Grasas: 4 g
    Grasas saturadas: 0.5 g
    Calorías de provenientes de grasas: 13%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 5 g
Carbohidratos: 53 g
Azúcar: 37 g
Fibra: 8 g
Sodio: 13 mg
Calcio: 82 mg
Hierro: 2 mg
Vitamina C: 88 mg
Betacaroteno: 1648 mcg
Vitamina E: 2 mg
Potasio: 733 mg