



Gazpacho de frutas

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

2 tazas de mangos maduros en cubos

1 taza de piña en cubos

1 taza de fresas en rodajas

½ taza de pepino en cubos

2 tazas de jugo de naranja

Instrucciones

1. En un recipiente mediano, mezcle el mango, la piña, las fresas y el pepino.
2. Divida la mezcla de frutas en 6 cuencos pequeños.
3. Vierta uniformemente el jugo de naranja sobre las frutas, enfríe en el refrigerador y sirva.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ de la receta

Calorías: 92

Grasas totales: 0.4 g

Grasas saturadas: 0.1 g

Grasas monoinsaturadas: 0.1 g

Grasas poliinsaturadas: 0.1 g

Sodio: 2 mg

Carbohidratos totales: 22.3 g

Fibras alimentarias: 1.9 g

Azúcares: 18.3 g

Proteína: 1.3 g



Fuente: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**