



Salsa cremosa de zapallo

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento:

Tazón grande
Tabla para cortar
Abrelatas

Utensilios:

Cuchara para mezclar
Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 lata de 15 oz de puré de zapallo
1 taza de yogur (de vainilla o natural) con bajo contenido de grasa
1 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de nuez moscada molida (opcional)
2 tazas de frutas (manzanas, peras, bananas, etc.) cortadas para mojar en la salsa

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. En un tazón grande, combine el zapallo, el yogur, la canela y la nuez moscada. Revuelva hasta obtener una textura homogénea.
3. Sírvalo de inmediato con las frutas y verduras cortadas.

Información nutricional:

Calorías 40
Grasas totales 0 g
Sodio 20 mg
Carbohidratos totales 9 g
Proteína 2 g