



Salsa de mantequilla de maní y fruta

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |
Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

2 tazones pequeños
Tabla para cortar
Bandeja para servir

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 taza de yogur natural con bajo contenido de grasa
2/3 taza de mantequilla de maní O mantequilla de frutos secos
6 tazas de fruta en rebanadas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Para hacer la salsa, ablande la mantequilla de maní en el microondas por 10 a 20 segundos a temperatura alta.
3. Incorpore el yogur en la mantequilla de maní en un tazón pequeño. Refrigere.
4. Prepare la fruta lavándola y cortándola en rebanadas.
5. Coloque la fruta en un plato con el tazón de salsa en el centro. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.

Información nutricional:

Calorías 280
Grasas totales 15 g
Sodio 150 mg
Carbohidratos totales 32 g
Proteína 10 g