



Salsa de fruta y chips con azúcar y canela

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 45 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Abrelatas
Colador
Tazón pequeño
Papel de aluminio
Asadera

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Para la salsa de fruta:

4 tazas de fruta fresca o en lata, en dados (por ejemplo, 2 manzanas pequeñas; 1 lata de 15 oz de duraznos en rebanadas, en jugo, escurridos; y 8 oz de fresas frescas)
1 1/2 cucharaditas de jugo de limón

Para los chips con azúcar y canela:

1/4 taza de azúcar
1 cucharadita de canela molida
6 tortillas de trigo integral
Aerosol antiadherente

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y verduras, y las tapas de las latas.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Mientras precalienta el horno, combine la fruta en dados con el jugo de limón en un tazón mediano. Cubra con film transparente y coloque en el refrigerador hasta el momento de servir.
4. Apile las tortillas en una tabla para cortar, corte la pila por la mitad y corte cada mitad en tres triángulos para hacer un total de 36 chips
5. En un tazón pequeño, combine el azúcar con la canela.
6. Rocíe varios triángulos de tortilla de ambos lados con aerosol de cocina antiadherente. Pase los triángulos de a uno por vez por la mezcla de canela y azúcar antes de que el aerosol se seque. Coloque los triángulos en las asaderas preparadas en una sola capa.
7. Cuando las asaderas estén llenas, hornee de 8 a 10 minutos y dé vuelta una vez a la mitad del tiempo de cocción. Si solo usa una asadera, hornee una segunda tanda.
8. Deje enfriar los chips y sirva con la salsa de fruta.

Información nutricional:

Calorías 170 Grasas totales 2 g Sodio 170 mg Carbohidratos totales 37 g
Proteína 3 g