



Salsa de frutas con totopos de canela

Preparación: 10 min
Rinde 7 tazas de salsa

Ingredientes

Salsa:

- 2 kiwis, pelados y picados
- 2 manzanas, picadas
- 1 mango, pelado y picado
- 1 lb. de fresas frescas picadas
- 8 onzas o 1 taza de bayas (arándanos, frambuesas o moras)
- 1 cucharada de jugo de limón (o el jugo de la mitad de un limón)
- 2 cucharadas de mermelada de frutas (cualquier sabor)

Chips de canela:

- 8 tortillas de harina de 10"
- 5 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- Aceite de cocina en spray

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

Salsa de frutas:

1. Coloque los kiwis, las manzanas, los mangos y las fresas en un tazón grande. Agregue el jugo de limón y mezcle.
2. Agregue las bayas y la mermelada al tazón. Mezcle lentamente.
3. Enfríe la salsa en la nevera durante al menos 15 minutos para obtener el mejor sabor.

Totopos de canela:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Rocíe cada lado de las tortillas con aceite de cocina en spray. Corte las tortillas en cuartos y colóquelas sobre una bandeja para hornear de forma individual.
3. Mezcla el azúcar y la canela molida.
4. Espolvoréelas ligeramente con la mezcla de azúcar y canela. Rocíe ligeramente de nuevo (opcional).
5. Hornee las tortillas durante unos 8-10 minutos. Deje que los totopos se enfríen. Repita el proceso.
6. Sirva salsa de frutas fría y los totopos a temperatura ambiente. ¡Provecho!



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

