

Ensalada de Frutas con Jicama

Ingredientes

Hace 6-8 porciones

1 jícama pequeña



2 tazas de sandía cortada en trozos



1 mango



1 papaya pequeña



1 limón



2 kiwis



1 cucharadita de jugo de limón o naranja



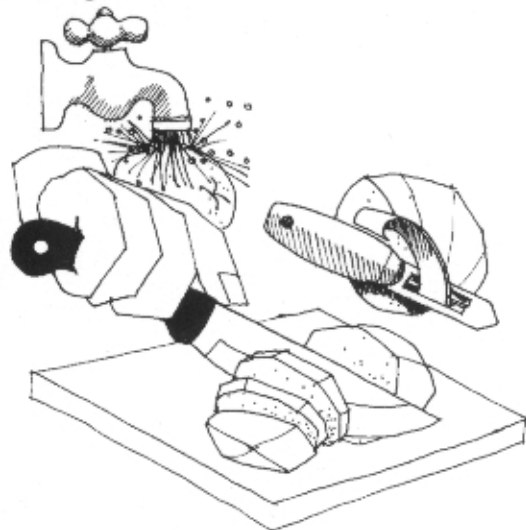
1/4 de cucharadita de sal



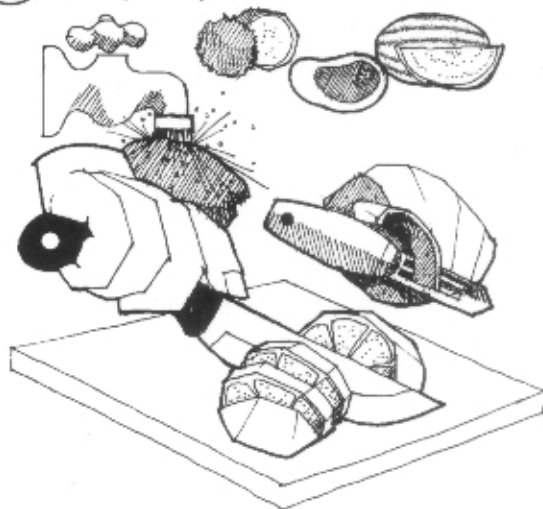
1/4 de cucharadita de chile de polvo



1 Lave, pele y corte la jícama en rodajas delgadas.



2 Lave, pele, y corte las demás frutas en rodajas o pedazos medianos.



OREGON STATE
UNIVERSITY

EXTENSION SERVICE

Origen de la receta: Maribel Gomez, Asistente de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Condado de Multnomah. 9/99

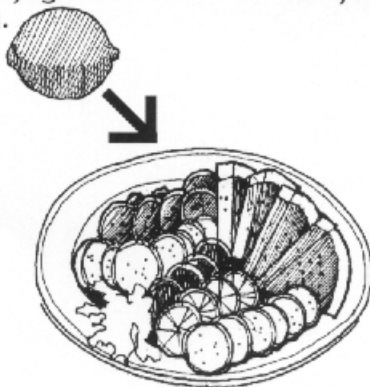
Formato original creado por Janice Smiley, MPH, Educadora de Extension, Programas de Nutrición para Adultos y Jovenas (4-H), Condado de Multnomah.

Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla Hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extension, y los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispana, Condado de Multnomah, 1994.

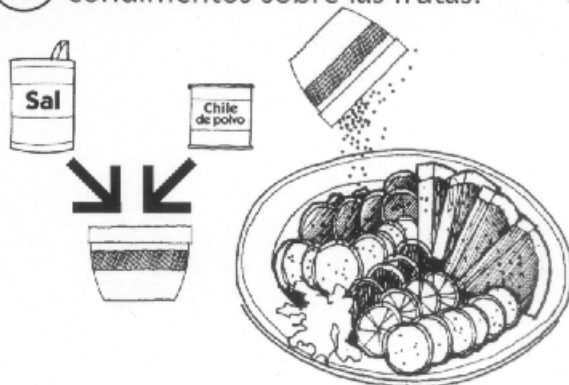
Los fondos para el Programa de Nutrición Familiar de Oregon vienen, a través del Departamento de Recursos Humanos de Oregon, del Servicio de Comida y Nutrición del USDA. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon coopera. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon ofrece programas educativos, actividades y materiales *o sin miramientos a raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, y estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam* o como se requiere en el Artículo VI del Acta de Derechos Civiles de 1964, en el Artículo IX de las Enmiendas Educativas de 1972 y en la Sección 504 del Acta de Rehabilitación de 1973. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Ensalada de Frutas con Jicama

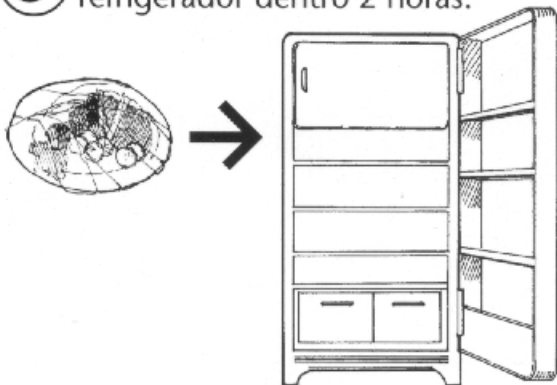
- 3** En un plato grande arregle las frutas y rocíe el jugo de limón o naranja por encima.



- 4** Combine la sal y el chile. Rocíe los condimentos sobre las frutas.



- 5** Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro 2 horas.



Las frutas nos dan:

VITAMINAS A Mantiene sanos la piel y los ojos.

VITAMINAS C Mantiene sanas las encías y las venas.

Fibra Previene el estreñimiento.