

Brochetas de Fruta



Información

- ◆ Tiempo de preparación:



20 minutos.

- ◆ Para dos personas.



- ◆ Una Porción:
una brocheta.

Alimentos para
acompañar con la frutas:



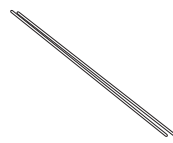
- ◆ Un sandwich
- ◆ Un vaso de
leche
- ◆ Yogur

(ver ideas en la columna
de la siguiente página)

Utensilios necesarios:



- Tabla para cortar la fruta



- 2 Palillos de bambú para brochetas



- Un cuchillo



- Plátos hondos



- Pláto

Foods I need:



- 1 Plátano



- 2 Kiwis



- 15 Uvas sin semillas (rojas o verdes)



- 1 Taza de piña fresca



- 1 Manzaná cortada en cubos

Mis Notas

Pasos a seguir:



Lávese las manos.

Reúna los alimentos que necesita.



Busque los utensilios que utilizará.

Lave todas las frutas bien antes de cortar.



Cortar la manzana en trozos de 2.5 cm.



Vierta en un plato hondo.

Quitarle la cascara a los kiwis.
Pida ayuda si es necesario.



Cortar en rodajas gruesas.



Vierta en un plato hondo.



Retirar las uvas de los racimos.



Vierta en un plato hondo.



Cortar la piña en cuadros de 2.5 cm.



Vierta en un plato hondo.



Quitarle la cáscara al plátano y cortar
en rodajas de 2.5 cm.



Vierta en un plato hondo. 

Coloque todos los platos hondos en una línea.

Insertar los pedazos de frutas en palillos para brochetas en cualquier orden.

Deje espacio libre en la parte inferior para su mano.

¡A comer!

Limpiar el área donde se prepararon las brochetas.

Ha terminado.



Ideas:

No existe una regla que indique cuales frutas debe utilizar para preparar su brocheta. Estas son otras frutas que son fáciles de insertar a un palillo. :



◆ Fresas



◆ Sandiá



◆ Pera



◆ Melón



◆ Durazno



◆ Papaya

¡Use su imaginación!

¡Preparar un Aderezo!

Las brochetas de frutas son deliciosas cuando se añade yogur de diferentes sabores. Pruebe algunas de los sugerencias:

◆ Yogur de vainilla.

◆ Agregar una pisco de canela al yogurt de vainilla.

◆ Agregar una pisco de nuez moscada al yogurt de vainilla.

◆ Yogur de limón.