

**Rinde 6 porciones.**  
1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:**  
5 minutos

**Información nutricional por porción:**

Calorías:	230
Carbohidratos:	37 g
Fibra Dietética:	6 g
Proteínas:	4 g
Grasa Total:	8 g
Grasa Saturada:	1 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	338 mg

# Peras con Arroz Integral



## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de ajo, finamente picado
- ¼ cucharadita de jengibre molido (*ground ginger*)
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- 2 peras, cortadas en cubitos
- 3½ tazas de arroz integral cocido
- ½ taza de cebolla verde picada
- ½ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de apio picado
- 3 cucharadas de aceite vegetal

## PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el ajo, el jengibre y la pimienta negra. Agregue las peras a la mezcla y reserve a un lado.
2. En un tazón grande, combine el arroz integral y los demás ingredientes. Incorpore las peras, mezclándolas con movimientos suaves.
3. Sirva en el momento o enfríe en el refrigerador.

*Receta cortesía de "California Tree Fruit Agreement."*

**Rinde 4 porciones.**  
¾ taza por porción.

**Tiempo de preparación:**  
5 minutos

**Información nutricional por porción:**

Calorías:	91
Carbohidratos:	19 g
Fibra Dietética:	2 g
Proteínas:	3 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	40 mg

# Licuada de Fresas



## INGREDIENTES

- 1 envase de 8 onzas de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- ½ taza de jugo de naranja 100% natural
- 1 paquete de 12 onzas de fresas congeladas, parcialmente descongeladas

## PREPARACIÓN

1. Combine el yogur y el jugo de naranja en el vaso de una licuadora.
2. Con la licuadora funcionando, agregue las fresas, una por una, por el hoyo de la tapadera.
3. Una vez incorporadas todas las fresas, cubra el vaso y licúe los ingredientes hasta que adquieran una textura cremosa. Sírvalo.

**Rinde 4 porciones.**  
¾ taza por porción.

**Tiempo de preparación:**  
10 minutos

**Información nutricional por porción:**

Calorías:	27
Carbohidratos:	7 g
Fibra Dietética:	1 g
Proteínas:	1 g
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	15 mg

# Agua de Melón



## INGREDIENTES

- 2 tazas de melón cortado en cubitos (melón o sandía)
- 2 tazas de agua fría

## PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúe hasta que los ingredientes adquieran una textura cremosa. Sírvalo en vasos individuales.