

Cóctel de Frutas Frescas

Rinde 4 pociones

1½ tazas de piña picada, en conserva o fresca

1 naranja, pelada, cortada en gajos y picada

½ taza de uvas sin semillas, cortadas en cuartos

1 manzana red delicious, sin corazón y picada (o rebanada)



1. En un tazón grande, combine la piña con la naranja, la suvas y la manzana.
2. Sirva tal cual o incorpore una de las siguientes opciones.

Opción A

Añada ½ taza de yogur (de cualquier sabor) y revuelva.

Opción B

2 tazas de jugo de manzana

1 cucharada de jugo de limón amarillo

½ cucharadita de cascara de limón rallada

2 ramitas de canela (de 3 pulgadas)

Método

1. En una olla mediana, combine el jugo de manzana, el jugo de limón, la ralladura de limón y las ramitas de canela.

(Sigue detrás)

Cóctel de Frutas Frescas

Rinde 4 pociones

1½ tazas de piña picada, en conserva o fresca

1 naranja, pelada, cortada en gajos y picada

½ taza de uvas sin semillas, cortadas en cuartos

1 manzana red delicious, sin corazón y picada (o rebanada)



1. En un tazón grande, combine la piña con la naranja, la suvas y la manzana.
2. Sirva tal cual o incorpore una de las siguientes opciones.

Opción A

Añada ½ taza de yogur (de cualquier sabor) y revuelva.

Opción B

2 tazas de jugo de manzana

1 cucharada de jugo de limón amarillo

½ cucharadita de cascara de limón rallada

2 ramitas de canela (de 3 pulgadas)

Método

1. En una olla mediana, combine el jugo de manzana, el jugo de limón, la ralladura de limón y las ramitas de canela.

(Sigue detrás)

Cóctel de Frutas Frescas

Rinde 4 pociones

1½ tazas de piña picada, en conserva o fresca

1 naranja, pelada, cortada en gajos y picada

½ taza de uvas sin semillas, cortadas en cuartos

1 manzana red delicious, sin corazón y picada (o rebanada)



1. En un tazón grande, combine la piña con la naranja, la suvas y la manzana.
2. Sirva tal cual o incorpore una de las siguientes opciones.

Opción A

Añada ½ taza de yogur (de cualquier sabor) y revuelva.

Opción B

2 tazas de jugo de manzana

1 cucharada de jugo de limón amarillo

½ cucharadita de cascara de limón rallada

2 ramitas de canela (de 3 pulgadas)

Método

1. En una olla mediana, combine el jugo de manzana, el jugo de limón, la ralladura de limón y las ramitas de canela.

(Sigue detrás)

2. Cuando hierva, baje el fuego y deje cocer, sin tapar, a fuego lento durante 10 minutos. Retire del fuego y deje enfriar a una temperatura ambiente.
3. Retire las ramitas de canela del jugo de manzan y vierta el preparado sobre la fruta.
4. Para lograr un sabor ideal, refrigérelolo antes de servirlo. Refrigere las sobras.

Receta adaptada del sitio Web de la Washington Apple Commision:
www.bestapples.com/recipes

Sustituciones: Emplee otras frutas tales como peras, durazno, mandarinas, bayas o cerezas.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2 años pueden ayudar lavando las frutas y las verduras. ¡Deje que laven las manzanas, las uvas y la naranja!

Los niños de 3 años pueden mezclar los ingredientes en un tazón. Pídeles que mezclen las frutas con el preparado de jugo de manzana.

Los niños de 4 años pueden ayudar pelando la naranja.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon
 Adaptado por el Programa de Nutricion de WIC del estado de Washington

2. Cuando hierva, baje el fuego y deje cocer, sin tapar, a fuego lento durante 10 minutos. Retire del fuego y deje enfriar a una temperatura ambiente.
3. Retire las ramitas de canela del jugo de manzan y vierta el preparado sobre la fruta.
4. Para lograr un sabor ideal, refrigérelolo antes de servirlo. Refrigere las sobras.

Receta adaptada del sitio Web de la Washington Apple Commision:
www.bestapples.com/recipes

Sustituciones: Emplee otras frutas tales como peras, durazno, mandarinas, bayas o cerezas.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2 años pueden ayudar lavando las frutas y las verduras. ¡Deje que laven las manzanas, las uvas y la naranja!

Los niños de 3 años pueden mezclar los ingredientes en un tazón. Pídeles que mezclen las frutas con el preparado de jugo de manzana.

Los niños de 4 años pueden ayudar pelando la naranja.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon
 Adaptado por el Programa de Nutricion de WIC del estado de Washington

2. Cuando hierva, baje el fuego y deje cocer, sin tapar, a fuego lento durante 10 minutos. Retire del fuego y deje enfriar a una temperatura ambiente.
3. Retire las ramitas de canela del jugo de manzan y vierta el preparado sobre la fruta.
4. Para lograr un sabor ideal, refrigérelolo antes de servirlo. Refrigere las sobras.

Receta adaptada del sitio Web de la Washington Apple Commision:
www.bestapples.com/recipes

Sustituciones: Emplee otras frutas tales como peras, durazno, mandarinas, bayas o cerezas.

¡Ayudantes de Cocina!

Los niños de 2 años pueden ayudar lavando las frutas y las verduras. ¡Deje que laven las manzanas, las uvas y la naranja!

Los niños de 3 años pueden mezclar los ingredientes en un tazón. Pídeles que mezclen las frutas con el preparado de jugo de manzana.

Los niños de 4 años pueden ayudar pelando la naranja.



Producido por la Sociedad de 5 al día de Oregon
 Adaptado por el Programa de Nutricion de WIC del estado de Washington