

Ensalada de Frutas Menta Sandía-Baya con Yogur

Porciones: 8

Ingredientes:

2 tazas de bayas frescas, en su mayoría arándanos
 1 taza de sandía fresca, semillas eliminadas, cubos
 1 taza de yogur griego de vainilla, OIKOs (sin grasa, sin azúcar añadido)

Salsa:

2 Hojas de menta fresca picadas
 1 cucharada miel
 2 cucharadas jugo de limón fresco
 2 cucharadas agua

Guarnecer:

1/4 cucharadita de canela en polvo
 1/8 cucharadita o "pellizco" de clavo en polvo
 1 ramita de menta fresca



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (95g)
 Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 50 **Calories from Fat 0**

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 10mg **0%**

Total Carbohydrate 11g **4%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 8g

Protein 3g

Vitamin A 2% • Vitamin C 10%

Calcium 4% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



*SOY FREE



*GLUTEN-FREE

Preparación:

1. Mezclar sandía y bayas en un bol grande
2. Batir jugo de limón, menta, miel y agua juntos en un bol pequeño. Rocíe la salsa sobre la mezcla de frutas y la lazo para recubrir.
3. Tazón superior de fruta mezclada con el yogur
4. Espolvorear canela en polvo y clavo de olor en la parte superior de la yogurt y garnish con menta

Comentarios:

1. La salsa añade un sabor dulce menta que aporta fenoles saludables y el aceite esencial de mentol. Estos demuestran la relajación de la suavidad músculo en los intestinos que ayuda a reducir las náuseas y los espasmos intestinales con el SII. También se espera que proporcionen beneficios para combatir el cáncer.
2. Menta puede causar la relajación del músculo del esfínter esofágico y desencadenar el reflujo.