

Rollos Primavera De Fruta

Ingredientes:

5 envolturas de papel de arroz
 ½ taza de manzana cortada en julianas
 ½ taza de pera cortada en julianas
 1 banano pequeño cortado en julianas
 2 kiwis
 4 fresas
 1 taza de yogur de leche vegetal sin sabor
 Agua tibia

Porciones: 5

Instrucciones:

Corte la manzana, pera y banano en julianas.
 Corte el kiwi y las fresas usando moldes para galletas.
 Llene un plato con un poco agua tibia.
 Ponga el papel de arroz a remojar en el plato con agua tibia por 10 segundos.
 Ponga el papel remojado en otro plato. En el centro del papel ponga kiwi y fresas.
 Agregue el resto de la fruta encima de la primera capa.
 Enrolle el papel de arroz asegurandolo por debajo de la fruta, después enrolle las puntas para que cierre completamente.
 Sirva con yogur como salsa de acompañamiento.



Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 1 Roll

Amount per serving
Calories 120

	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 22mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 238mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

