

Aprenda a preparar
**Brochetas de frutas
con flechas de
cupido y salsa**



por



INGREDIENTES

Para las flechas:

- ½ taza de fresas, cortadas por la mitad
- 1 taza de arándanos
- 1 A 2 clementinas
- 6 brochetas o palitos de madera

Para la salsa:

- 2 tazas de fresas frescas
- 1 ½ tazas de yogur griego de fresa
- 2 cucharadas de miel de maple puro

INSTRUCCIONES

1. Prepare la fruta. Lave toda la fruta. Pele las clementinas. Utilice un cuchillo de mantequilla para cortar las fresas por la mitad.
2. Tome una brocheta y agregue una fresa en la parte superior, arándanos en el medio y dos trozos de clementina al final.
3. Para preparar la salsa: Añada las fresas, el yogur y la miel de maple a una licuadora. Licúe hasta que la preparación esté suave. Sirva con brochetas de fruta.

Rinde 6 porciones.

Recetas adaptadas de: <https://dietitiandebbie.com/healthy-strawberry-yogurt-fruit-dip/>
y <https://healthyfamilyproject.com/recipes/strawberry-valentines-day-skewers/>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.