



# Barquillos de Papaya

## Ingredientes

- |  |   |
|--|---|
| 2 papayas, lavadas y peladas                     | 1 lata (de 11 onzas) de mandarinas, sin el jugo                     |
| 1 plátano mediano, pelado y cortado en rebanadas | $\frac{3}{4}$ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa |
| 1 kiwi, pelado y cortado en rebanadas            | 1 cucharada de miel*  |
| 1 taza de fresas cortadas en rebanadas           | 2 cucharaditas de menta fresca picada (opcional)                    |

## Preparation

1. Corte las papayas por la mitad. Quiteles las semillas con una cuchara. Ponga cada mitad en un plato mediano.
2. Ponga cantidades iguales de rebanadas de plátano, kiwi, fresas y mandarinas en cada mitad de papaya.
3. Mezcle bien el yogur, la miel y la menta. Con una cuchara, coloque sobre la fruta antes de servir.

*Un desayuno especial para usted y su familia.  
Agregue granola para que esté más crujiente.*

**Rinde 4 porciones.**  $\frac{1}{2}$  papaya madura por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Información nutricional por porción:**

Calorías 195, Carbohidratos 46 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 5 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 2 mg, Sodio 40 mg

\*Los niños menores de 1 año de edad no deben consumir miel.