



Tostadada de Puntos de Fresa, Mango y Queso Feta

Tiempo de preparación : 20 minutos

Sirve: 4 Porciones

Fresas en cubitos, mango y queso feta sin grasa proporcionan el equilibrio perfecto de dulce, salado y agrio para estos coloridos desayunos o almuerzos de puntos de tostadas rápidas y coloridas.

Ingredientes

1 mango maduro (dividido)

2 tazas fresas (divididas)

1/4 taza queso desmoronado feta, sin grasa

2 cucharadas vinagre balsámico

2 cucharadas aceite de oliva

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	17 mg
Sodio	390 mg
Total de Carbohidrato	33 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	17 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	17 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	146 mg
Hierro	1 mg
Potasio	289 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1 taza
 Granos	1 onza
 Lácteo	1/4 taza

4 rebanadas de pan de trigo integral

Preparación

1. Pele el mango y quítele la semilla. Corte 3/4 partes del mango en pedazos cuadrados y 3/4 partes de las fresas; colóquelos en un tazón grande con queso feta. Coloque la fruta restante, 1/4 de taza de albahaca, vinagre y aceite en una licuadora y mezcle.
2. Vierta la vinagreta triturada sobre la mezcla de frutas-queso feta y mézclelo suavemente.
3. Pique las hojas de albahaca restantes.
4. Tueste las rebanadas de pan y corte cada rebanada diagonalmente.
5. Estos son los principales puntos de las tostadas con mezcla de frutas-aderezadas con queso feta y albahaca picada.

Origen: Produce For Better Health Foundation