



Arte Comestible

Tiempo de preparación: 15 minutos

Costo por porción: \$0.20

Lo que necesita:

Utensilios:

- Platos
- Cuchillo y tabla para cortar
- Palillos

Ingredientes:

- 10 aros o rebanadas de piña fresca o enlatada
- 5 plátanos grandes
- 2 mandarinas, en gajos
- 1 manzana grande, en raja pequeños
- 1 pera, cortado en trozos pequeños
- 1 kiwi, pelado y rebanado (parta las rebanadas en dos o cuatro pedazos)

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Lave y seque toda la fruta antes de pelarla o cortarla.
4. Escurra las rodajas de piña y póngalas en el centro de un plato.
5. Pele los plátanos, córtelos por la mitad y colóquelos parados en el centro de las rodajas de piña.
6. Corte todas las demás frutas e inserte palillos en todos los trozos.
7. Inserte los palillos con fruta en los plátanos parados formando ramas en los plátanos.
8. Continúe decorando los plátanos hasta que quede satisfecha con los resultados, y disfrute del Arte Comestible.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 bocadillo
Porciones en el paquete 10

Cantidad por porción	
Calorías 110	Calorías de grasa 5
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Coolesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Total de carbohidratos 29g	10%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 18g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 50%
Calcio 2%	Hierro 2%