

Ensalada de frutas con arándanos y tomillo

Just Say Yes to Fruits and
Vegetables

¡El verano es un buen momento para comer una ensalada de frutas con arándanos y tomillo!



jsyfruitveggies.org

Ensalada de frutas con arándanos y tomillo

5 porciones • Porción: 1 taza



Si los duraznos aún no están maduros, colóquelos en una bolsa de papel para acelerar el proceso.

Ingredientes:

- 2 tazas de arándanos
- 4 duraznos o nectarinas picados
- 1 cucharada de hojas de tomillo fresco picado
- 1 cucharadita de jengibre pelado y rallado
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combinar todos los ingredientes. Mezclar bien.
2. Enfriar en el refrigerador durante al menos 1 hora.
3. Refrigerar las sobras.