

Febrero

2010

*Feliz Día de
San Valentín!*



Mes Nacional de Merienda

Mini-Kebabs de Uvas y Queso

Hace 2 porciones , Has uno para tu San Valentín!

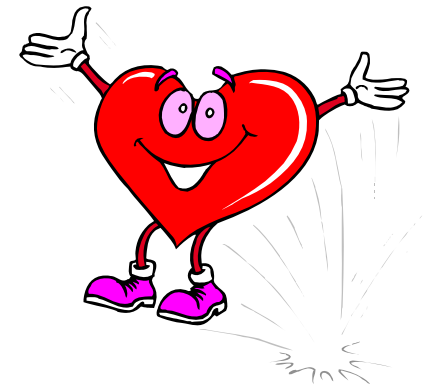
QUE CONTIENE?

24 uvas rojas o verdes
4 onzas de queso mozzarella hecho de leche descremada



LO QUE NECESITAS

Plato Chico
Tabla para Cortar
Cuchillo
12 palillos de dientes
2 platos de merienda



COMO PONERLO JUNTO

- ~Pon las uvas en un plato chico.
- ~Pon el queso encima de la tabla de cortar.
- ~Corta el queso con el chuchillo en 12 cubos en forma de dados!
- ~Deslisa 1 uva, 1 cubo de queso y 1 uva mas en cada palillo de diente.
- ~Como manillas de reloj, pon los kebabs en 2 platos de merienda a las -2, 4, 6, 8, 10 y 12 en punto!

PORQUE ES BUENO PARA TI

200 Calorias, 10 g Grasa Total, 6 g Grasa Saturada,
12 g Carbohidratos, 16 g Proteina, 8% Vitamina A,
10% Vitamina C, 40% Calcio, 2% Hierro