

# Ensalada de frutas con chía y amaranto

Source: Gloria Huerta

¡Un plato rápido y fácil!

## About the Recipe

**241 Calories · 5 g Protein · 8 g Fiber**

**Snack**

**Gluten-free**

## Ingredients

***Makes 8 Servings***

- 1/3 papaya en rebanadas, sin semillas
- 1 nectarina/durazno
- 1/3 melón en rebanadas
- 1 manojo de uvas verdes o rojas, sin semillas
- 1 naranja Valencia sin semillas
- 1 manzana gala
- 1 mango
- 1 banana/plátano, en rebanadas
- 1/4 taza / 6 g amaranto inflado
- 2 cdas / 24 g semillas de chía
- 2 cdas / 18 g almendras en rebanadas

## Directions

1. Cortar toda la fruta en trozos (excepto la banana).&nbsp;
2. Mezclar bien.

3. Espolvorear con las almendras rebanadas, las semillas de chía y el amaranto inflado.
4. Mezclar nuevamente para asegurar que toda la fruta esté cubierta.
5. Agregar las rebanadas de banana. NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces al omitir las almendras.&nbsp;

## Nutrition Facts

*Por porción (1/8 de la receta)*

**Calorías:** 241

**Grasas:** 4 g

**Grasas saturadas:** 0.5 g

**Calorías de provenientes de grasas:** 13%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 5 g

**Carbohidratos:** 53 g

**Azúcar:** 37 g

**Fibra:** 8 g

**Sodio:** 13 mg

**Calcio:** 82 mg

**Hierro:** 2 mg

**Vitamina C:** 88 mg

**Betacaroteno:** 1648 mcg

**Vitamina E:** 2 mg

**Potasio:** 733 mg