



TÉ DE DURAZNO HELADO

PORCIONES: 1 ¼ TAZAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN

CALORIAS: 14 KCAL

INGREDIENTES

- 2 duraznos maduros, sin hueso y cortados en trozos
- ½ taza de hojas de menta fresca, sueltas, y más para decorar
- 6 bolsitas de té negro
- 6 tazas de agua hirviendo
- Hielo para servir

INSTRUCCIONES

1. Coloque los duraznos y menta en el fondo de una jarra grande.
2. Triture con una cuchara de madera hasta que los duraznos estén pulposos y desmenuzados.
3. Cuelga bolsitas de té en la jarra y vierte agua hirviendo. Deje reposar durante al menos 20 minutos.
4. Llene los vasos generosamente con hielo.

NOTAS

Para adelantar: refrigere por hasta 24 horas.



BOLSITAS DE PITA CON MANTEQUILLA DE MANÍ Y DURAZNO

PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

CALORIAS: 228 KCAL

INGREDIENTES

- 2 bolsillos de pita
- 1/4 taza de mantequilla de maní reducida en grasa, en trozos
- 1/2 manzana
- 1 plátano
- 1/2 durazno

INSTRUCCIONES

1. Corte las pitas por la mitad para hacer un bolsillo para cada porción y caliéntelas en el microondas durante unos 10 segundos para que queden más suaves.
2. Abra con cuidado cada bolsillo y extienda una fina capa de mantequilla de maní en el interior.
3. Rellénelo con una combinación de rodajas de manzana, plátano y durazno.

NOTAS

Pruebe estas pitas con otras frutas como nectarinas, uvas, fresas o kiwis.



CALABAZA EN FREIDORA DE AIRE

PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 13 MIN

CALORIAS: 51 KCAL

INGREDIENTES

- 2 calabazas de verano de tamaño mediano (aproximadamente 1 libra)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo granulado
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- sal al gusto
- pimienta fresca molida

INSTRUCCIONES

1. Precaliente la freidora a 450F
2. Corta la calabaza en rodajas de entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ pulgada de ancho.
3. Coloca la calabaza cortada en un bol. Agrega el aceite de oliva y los condimentos. Mezclar para combinar.
4. Cocine durante unos 12 a 14 minutos asegurándose de mover las rodajas a los 8 minutos.
5. Sirva de inmediato con hierbas frescas

NOTAS

Cuanto menos llena esté la canasta, mejor se dorará la calabaza sin quedar blanda.