



Vaiana

Disney
PRINCESS

FESTÍN DE FRUTAS PARA NAVEGANTES

Vaiana y sus navegantes necesitan mucha energía para explorar los mares. Prepara este festín energético a base de frutas y siéntete preparado para navegar por los océanos.

Instrucciones

1. Prepara la fruta pelando el plátano y lavando los arándanos en agua fría y secándolos suavemente.
2. Pide ayuda a un adulto para utilizar el cuchillo afilado. Corta la piel del mango y córtalo en tiras.
3. Corta la piel de la piña y córtala en rodajas de 1 cm.
4. Corta la piel del kiwi y córtalo en rodajas.
5. Corta la naranja y el plátano.
6. Coloca la fruta en la bandeja, rellenando los huecos de las esquinas con puñados de trozos de coco y arándanos. Deja un espacio en el centro para el bol de salsa.
7. Mezcla el yogur griego con la miel o el coulis de frutas.
8. Coloca el cuenco con la salsa en el centro de la bandeja de fruta y disfruta de tu bandeja con familia y amigos.

- Para 1 plato grande •
bandeja de frutas
para 4 personas

Ingredientes

- 1 kiwi
- 1/2 piña
- 1 mango
- 1 naranja
- 1 plátano
- 1 taza de arándanos
- 1 paquete de coco picado
- 1 taza de yogur griego entero
- 1 cucharada de miel o coulis de frutas

Utensilios

- un plato o bandeja grande
- un bol pequeño y una cuchara
- un cuchillo

Sugerencia

Requiere la supervisión de un adulto.

Puedes experimentar con diferentes frutas en tu bandeja y ¡probar algo nuevo cada vez! nuevo cada vez!

