

Fruit Kabobs

Serves 6

Ingredients

- 1 pint strawberries
- 2 kiwi fruit
- 1 small bunch grapes
- 2 peaches
- 1 lemon or lime
- 1 cup plain nonfat yogurt
- 1 tablespoon honey
- 1 teaspoon lemon or lime zest

Wooden skewers, 6 inches long

Directions

1. Cut fruit into 1 inch chunks or leave whole
2. Zest the lemon or lime rind
3. Spear fruit onto wooden skewers
4. Mix yogurt, honey and 1 teaspoon lemon zest
5. Dip the fruit kebobs into the yogurt sauce before eating.

Brochetas de fruta

6 porciones

Ingredientes

- 1 pinta de fresas
- 2 kiwis
- 1 racimo pequeño de uvas
- 2 duraznos
- 1 limón o lima
- 1 taza de yogur natural sin grasa
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de ralladura de limón o lima
- Brochetas de madera, de 6 pulgadas de largo

Instrucciones

1. Corte la fruta en trozos de 1 pulgada o déjela entera.
2. Ralla la corteza de limón o lima.
3. Pinchar fruta en brochetas de madera.
4. Mezcle el yogur, la miel y 1 cucharadita de ralladura de limón.
5. Sumerja las brochetas de frutas en la salsa de yogur antes de comer