

# Fruit kabobs



Fruit salads offer a great way to satisfy your sweet tooth without added sugars and syrups. This kabob recipe puts a creative spin on a classic snack.

## Ingredients:

- A variety of fruits according to your preference.
  - Example: Raspberry, watermelon, orange, pineapple, kiwi, blueberry, etc.
- Skewers (as many as you plan to prepare)
- Cookie cutter (optional)

## Instructions:

1. Wash fruit and cut into slices half an inch thick. For larger slices, such as watermelon or apple, use a small cookie cutter to create different shapes, like stars, circles or hearts. (Grapes, blueberries and other bite-sized fruits will not need this step.)
2. Once all the pieces are prepared, slide them onto skewers and serve.





# Pinchos de frutas



Las ensaladas de frutas son una excelente manera de satisfacer tu antojo de algo dulce sin azúcares ni jarabes añadidos. Esta receta de brochetas de frutas le da un toque creativo a un bocadillo clásico.

## Ingredientes:

- Variedad de frutas según su preferencia
  - Example: Frambuesa, sandía, china, piña, kiwi, arándano, etc.
- Palitos de madera (tantos como planifiques preparar)
- Cortador de galletas (opcional)

## Instrucciones:

1. Lava la fruta y córtala en rodajas de media pulgada de grosor.
  - a. Para las rodajas más grandes, como la sandía o la manzana, utiliza un pequeño cortador de galletas para crear diferentes formas. (Las uvas, los arándanos y otras frutas de tamaño bocado no necesitarán ser cortadas.)
2. Una vez que todas las piezas estén preparadas, ensártalas en los palitos de madera y sirve.

