

ZESTY ZESPRI KIWI SORBET



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX. 1 1/2 CUP, MAKES 3 SERVINGS):

106 calories; 26 grams carbohydrate; 0 grams fat; 1 gram protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$5.59

INGREDIENTS

- 1 (1 lb) container of Zespri Sungold kiwis, peeled and sliced
- 2 Tbsp honey
- Juice of ½ small lime
- 6 Mint leaves, chopped

DIRECTIONS

Place the sliced kiwis in a freezer-safe bag, and place in freezer for about 3 hours or until the kiwis have frozen. Add the frozen kiwi, honey, lime, and mint in a small food processor or blender and blend until smooth. Scoop into bowls and serve. Enjoy!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

© 2023 Brighter Bites
WWW.BRIGHTERBITES.ORG



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 3 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/2 DE TAZA)

106 calorías; 26 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 1 gramo proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$5.59

INGREDIENTES

- 1 (1 libra) paquete de kiwis Zespri Sungold, pelados y cortados en rodajas
- 2 cucharadas de miel
- Jugo de ½ limón verde pequeño
- 6 hojas de menta, picadas

PREPARACIÓN

Ponga los kiwis en rodajas en una bolsa apta para congelar y colóquelos en el congelador durante aproximadamente 3 horas o hasta que los kiwis se hayan congelado. Agregue el kiwi congelado, la miel, el jugo de limón verde y la menta en un procesador de alimentos pequeño o licuadora y mezcle hasta que quede suave. Vierta en tazas y sirva. ¡Disfrute!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.