

ZESPRI SUNGOLD KIWI "SHAVED ICE"



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 2 KIWIS, MAKES 2 SERVINGS):

159 calories; 28 grams carbohydrate; 4 grams fat; 3 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.59

.....

INGREDIENTS

- 4 Zespri Sungold Kiwis
- 1 Tbsp sliced almonds
- 1 tsp honey

*Optional Toppings: Coconut flakes,
finely chopped mint, fresh fruit, etc*

DIRECTIONS

Wash the kiwis and then cut off the tops and bottoms of the kiwis. Then, peel the kiwi with a vegetable peeler or cut off the peel with a knife. Put the whole kiwis in a plastic bag and place it in the freezer. Once the kiwis are frozen, remove from the freezer bag. Shave two kiwis on a grater into a bowl. Add the almonds and honey and then serve immediately. Repeat with the other two kiwis in another bowl. Enjoy!

.....

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

"RASPADO" DE ZESPRI SUNGOLD KIWI



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 2 PORCIONES (1 PORCIÓN = 2 KIWIS):

159 calorías; 28 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 3 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.59

INGREDIENTES

- 4 kiwis Zespri Sungold
- 1 cucharada almendras rebanadas
- 1 cucharadita de miel

*Ingredientes opcionales: menta
finamente picada, fruta fresca*

PREPARACIÓN

Lave los kiwis y córtelos la parte superior e inferior. A continuación, retire la piel con un pelador de verduras o un cuchillo. Coloque los kiwis enteros en una bolsa de plástico y guárdela en el congelador. Una vez que los kiwis estén congelados (unas 12-24 horas), sáquelos de la bolsa. Con un rallador de verduras, ralle dos kiwis en un bol. Añada las almendras y la miel y sirva inmediatamente. Repita el proceso de rallado con los otros dos kiwis en otro bol. ¡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.