

Blueberry Thyme Fruit Salad

Serves 4

Ingredients

1 cup blueberries
5 peaches or nectarines
1 tablespoon chopped fresh thyme 2 teaspoons grated ginger
1/4 cup lemon juice
1 teaspoon grated lemon peel
1 tablespoon brown sugar

Directions

1. In a large bowl, combine all ingredients. Add 1/4 cup water and mix well.
2. Refrigerate for 1 hour. Serve and enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Blueberries contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.

Ensalada de arándanos y tomillo

4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de arándanos azules
- 5 duraznos o nectarinas
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 2 cucharadas de jengibre rallado
- 1/4 de taza de jugo de limón amarillo
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada 1 cucharada de azúcar morena

Instrucciones

1. En un recipiente grande, mezcle todos los ingredientes. Agregue 1/4 de taza de agua y mezcle bien.
2. Refrigere por 1 hora y sirva. ¡Buen provecho!

Información nutricional

Los arándanos azules contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.