

### **Fruit Bowl**

Diced fresh fruit topped with a dollop of soy yogurt.

A cup of fruit is so refreshing and the yogurt provides a delicious creamy coating.

### **Fruit Blend**

Choose seasonal fruits ripe and sweet; strawberries, peaches, bananas

Cut them in one inch pieces.

Arrange them on a large tray so that they do not touch each other and freeze.

After a few hours you can pop them into plastic bags that you will keep in the freezer.

Whenever you desire a frosty blend of fruit:

Take out a cup or so of frozen fruit and put them in the blender.

Pour cold rice milk and purée until a desired consistency.

Add a dash of salt, a few drops of vanilla, or sprinkle some cinnamon.

The sweetness of the fruit will probably be enough, no need to add sugar.

-----

### **Tazón de Frutas**

Variación de frutas picadas en trocitos pequeños con unas cucharadas de yogurt de soya.

Este aderezo cremoso festeja cualquier selección de frutas fresca.

### **Licudo de Frutas**

Escoge frutas de la temporada en estado dulce y maduro: fresas, duraznos, guineos

Córtalas en trozos de más o menos una pulgada.

En una charola grande que quepa en el congelador distribúyelos en una camada sin que se toquen.

Luego de varias horas los trocitos estarán congelados. Guárdalos en una bolsita plástica y déjalos en el congelador.

Cuando desees un licudo:

Saca un par de tazas de fruta congelada y échalas en la licuadora.

Añade leche de arroz suficiente para licuar y obtener el espesor deseado.

Echale una pizca de sal, unas gotitas de vainilla o de limón, o un poco de canela en polvo.

El dulce de la fruta probablemente será suficiente.