



Varíe las verduras... Coma más frutas



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Ensalada de frutas

Rinde: 6 porciones de ½ taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 1 lata de 8 onzas de cóctel de frutas, sin el jugo
- 1 lata de 8 onzas de piña, sin el jugo
- 1 manzana cortada en pedazos pequeños
- 1 plátano cortado en rodajas

Para el aderezo

- ½ taza de yogur natural o sabor a vainilla
- Una pizca de canela
- Una pizca de nuez moscada

Preparación

1. Combine el cóctel de frutas, la piña, la manzana y el plátano en un tazón mediano.
2. En otro tazón, mezcle el yogur, la canela y la nuez moscada.
3. Sirva la fruta bañada con el yogur.
4. Refrigere lo que sobre.

¡Sea Creativa!

Substituya cualquiera de las frutas enlatadas o frescas por otras.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (138g)

Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 80 **Calories from Fat 5**

% Daily Value*

Total Fat 0.5g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 15mg **1%**

Total Carbohydrate 20g **7%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 17g

Protein 2g

