



## A cambiar costumbres



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

### Postre de arroz

Rinde: 6 porciones de 1/2 taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

#### Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral cocido y frío
- 1 taza de yogur, natural o de vainilla
- 1 taza de puré de manzana
- 1/4 taza de pasas
- 1 lata de 8 onzas de piña picada en su jugo

#### Preparación:

1. Guarde 1/4 de taza de la piña escurrida.
2. Mezcle el resto de los ingredientes en un tazón mediano.
3. Sirva en platos pequeños.
4. Sirva la piña restante sobre el postre.

*¡Coma bien: La mitad de granos que sean granos integrales!!*

### Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (155g)

Servings Per Container 6

Amount Per Serving

**Calories** 120      **Calories from Fat** 5

**% Daily Value\***

**Total Fat** 0g      **0%**

Saturated Fat 0g      **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 30mg      **1%**

**Total Carbohydrate** 26g      **9%**

Dietary Fiber 2g      **8%**

Sugars 16g

**Protein** 3g

