



¡ A Movernos!



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Potpurri de fruta

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 lata de 8 onzas de gajos de mandarina, sin el jugo
- 1 lata de 8 onzas de cóctel de fruta, sin el jugo
- 1 lata de 8 onzas de trozos de piña, sin el jugo
- 2 manzanas picadas
- 1 plátano cortado en rodajas

Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Tape y enfríe hasta que lo vaya a servir.
3. Refrigere lo que sobre.

¡Sea Creativa!

Pruebe a usar otro tipo de fruta enlatada o de la estación.

¡Coma bien: Coma más frutas!

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (178g)

Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 80 **Calories from Fat 0**

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 0mg **0%**

Total Carbohydrate 21g **7%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 16g

Protein 1g

