



Ensalada de Fruta Cremosa



Ingredientes

- 1 taza de piña en trozos
- 1 manzana grande, picada
- 1 plátano en rodajas
- 1 naranja picada
- 3/4 de taza de yogur de piña colada bajo en grasa

Porciones 1/2 taza
Rinde 8 Porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos



Preparación

1. Ponga los pedazos de piña en un recipiente hondo mediano.
2. Prepare la manzana, la banana, y la naranja como está indicado en la lista de ingredientes, y añádalas al recipiente.
3. Añada el yogur al recipiente y mezcle delicadamente con una cuchara, hasta que la fruta esté bien cubierta.
4. ¡Sirva y disfrútela!
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Para un sabor diferente para esta ensalada, pruebe añadiendo varias frutas, como uvas, arándanos, "huckleberries," o rebanadas de durazno.

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1/2 taza (99g)
Porciones por Envase 8

Cantidad por Porción

Calorías 70 Calorías de Grasa 5

% Valor Diario*

Grasa Total 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans (transgénica) 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 15mg 1%

Carbohidratos Total 16g 5%

Fibra Dietética 2g 8%

Azúcares 13g

Proteínas 1g

Vitamina A 4% • Vitamina C 30%

Calcio 4% • Hierro 0%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesita:

	Calorías 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4