



## Ensalada Mágica de Frutas

### INGREDIENTES:

- 1 lata (20-onzas) de piña en trozos, en jugo
- ½ libra de uvas, rojas o verdes, sin semillas
- 1¾ tazas de leche sin grasa
- 1 paquete (3½-onzas) de mezcla de pudín instantáneo, con sabor a limón o vainilla
- 2 plátanos

### DIRECCIONES:

- 1. Drene el jugo de la piña molida. Ponga la piña en un tazón grande.
- 2. Enjuague y escurra las uvas. Eche las uvas en el tazón con la piña.
- 3. Vierta la leche sobre las frutas. Revuelva lentamente la mezcla de frutas mientras va incorporando la mezcla de pudín. Deje reposar la mezcla por 5 minutos.
- 4. Justo antes de servir la ensalada, pele los plátanos y córtelos en pedacitos. Viértalos en el tazón y mezcle con cuidado para combinarlos con las demás frutas.
- 5. Refrigere los sobrantes dentro de 1 hora de haber servido la ensalada.

**Nota:** Sumerja los pedazos de plátanos en el jugo de piña antes de añadirlos a la ensalada para retrasar así el proceso que los lleva a tornarse color marrón.



Datos Nutricionales	
12 porciones por envase	
Tamaño de porción	½ taza (47g)
Cantidad por porción	<b>90</b>
<b>Calorías</b>	
	<b>% Valor Diario*</b>
<b>Total de Grasa</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 135mg	<b>6%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 29g	<b>11%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>
Total de Azúcares 26g	
Incluye 5g Azúcares Añadidas	<b>0%</b>
<b>Proteína</b> 2g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 52mg	4%
Hierro 0mg	0%
Potasio 185mg	4%

\* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

### IDEA PARA EL MENU

- Pollo Rostizado
- Calabacín y chayote salteado
- Ensalada Mágica de Frutas**
- Panecillo integral
- Leche

### COSTO

- \$4.31 por receta
- \$0.36 por porción

**Fuente:** Adaptado del United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. [www.usda.gov/whatscooking](http://www.usda.gov/whatscooking) (Photo: 123rf.com)