



Ensalada Veraniega de Frutas

INGREDIENTES:

- 1 taza de fresas, troceadas en cuartos
- 1 taza de sandía, picada en cubitos
- 1 taza de piña picada (fresca o enlatada en su jugo natural - sin drenar)

DIRECCIONES:

- 1. En un tazón mediano, combine bien todas las frutas.
- 2. Cubra y enfríe la ensalada antes de servirla.



Datos Nutricionales	
6 porciones por envase	
Tamaño de porción	½ taza (150g)
Cantidad por porción	40
Calorías	
% Valor Diario*	
Total de Grasa 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Total de Carbohidratos 11g	4%
Fibra Dietética 1g	5%
Total de Azúcares 9g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 1g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 12mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 121mg	2%

* 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.

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

IDEA PARA EL MENU

Espagueti integral con albóndigas y salsa marinara

Ensalada Veraniega de Frutas

Leche

COSTO

\$2.39 por receta

\$0.40 por porción

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