



## Ensalada de Frutas Fácil de Preparar

### INGREDIENTES:

- 1 lata (16-onzas) de cóctel de frutas en jugo, escurrida
- 2 plátanos, en rebanadas
- 2 naranjas, en rebanadas
- 2 picadas manzanas, picadas
- 1 envase (8-onzas) de yogur bajo en grasa con sabor a piña colada

### DIRECCIONES:

1. En un tazón grande, vierta y mezcle las frutas.
2. Agregue el yogur y mezcle bien.
3. Enfríelas en el refrigerador antes de servir.



<b>Datos Nutricionales</b>	
14 porciones por envase	
<b>Tamaño de porción</b>	<b>1/2 taza (115g)</b>
<b>Cantidad por porción</b>	<b>70</b>
<b>Calorías</b>	<b>70</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> 10mg	<b>0%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 17g	<b>6%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>7%</b>
Total de Azúcares 13g	
Incluye 6g Azúcares Añadidas	<b>0%</b>
<b>Proteína</b> 1g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 26mg	2%
Hierro 0mg	0%
Potasio 180mg	4%
<small>* 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.</small>	
<small>CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4</small>	

### IDEA PARA EL MENU

Sopa de carne de res y vegetales

Queso fundido en pan integral

**Ensalada de Fruta Fácil de Preparar**

Agua

### COSTO

\$4.53 por receta

\$0.32 por porción

**Fuente:** 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)