



Ensalada de frutas

Rinde: 6 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

1 lata (8 onzas) de cóctel de frutas en su jugo, escurrido

1 lata (8 onzas) de piña en trozos en su jugo, escurrido

1 manzana, en trozos

1 plátano, en rodajas

½ taza (4 onzas) de yogur de vainilla

Una pizca de canela o nuez moscada

Preparación

1. Lávase las manos con agua y jabón.
2. Lave la manzana.
3. Reuna, corte y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Escurra el jugo de las latas de cóctel de frutas y de piña en un recipiente mediano. Coloque la manzana en trozos y el plátano en rodajas en el jugo de frutas para que no se oxiden, luego retirar del jugo.*
5. En un recipiente grande, mezcle el cóctel de frutas, la piña, la manzana y el plátano.
6. En un recipiente pequeño, mezcle el yogur y la canela o nuez moscada.
7. Sirva la ensalada de frutas en tazones pequeños. Cubre cada porción con una cucharada de la mezcla de yogur.
8. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

* Guarde el jugo escurrido de las latas para beber o para agregar a un batido.

¡Sea creativo! Sustituya por cualquier fruta fresca o en lata (lave la fruta primero).

Nutrition Facts	
usually 6 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (152g)
Amount Per Serving	
Calories	90
<small>% Daily Values*</small>	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	1%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 18g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 46mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 236mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

