



## Fruta y Dip de Crema de Cacahuete

Rinde: 6 porciones (1 taza de fruta y 2 cucharadas de dip por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

### **Ingredientes**

6 tazas de fruta cruda lavada como: manzana, plátano, pera, uvas o fresas

½ taza de yogur natural

½ cucharadita de vainilla

⅓ taza de crema de cacahuete

### **Preparación**

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave las frutas y córtelas en trozos que sean fáciles de sumergir en el dip.
3. Reúna y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Une el yogur, la vainilla y la crema de cacahuete en un recipiente mediano y mezcle bien.
5. Deje enfriar en el refrigerador hasta el momento de servir.
6. Coloque la fruta alrededor del recipiente con el dip y sirva.
7. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
1 Cup Fruit, 2 Tablespoons Dip (184g)	
<b>Serving size</b>	<b>(184g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	<b>180</b>
<b>Calories</b>	<b>180</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 80mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 26g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 18g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 5g	<b>10%</b>
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 57mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 420mg	8%
<small>*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.</small>	

**¡Sea creativo!** Unte una tortilla con el dip, agregue banana y enrolle.



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.



Este material fue financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Los programas de empleo y extensión de la Universidad Estatal de Washington están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia de incumplimiento de estas condiciones puede ser reportada a través de su oficina local de extensión. Reimpreso con permiso de: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu>.