

Super Ensalada de Frutas

14 porciones

Las frutas tienen nutrientes importantes como vitamina A, vitamina C, potasio y fibra. Elija fruta enlatada envasada en jugo de fruta 100 % en lugar de almíbar, que tiene azúcares agregados.



- 1 lata (15.25 onzas) de duraznos, escurridos y cortados en cubitos
- 3 naranjas, lavadas con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, peladas, cortadas en secciones y cortadas en tercios
- 3 manzanas, frotadas suavemente con agua corriente fría, sin corazón y en cubos
- 2 plátanos, frotados suavemente con agua corriente fría, pelados y cortados en rodajas
- 1 taza de yogur bajo en grasa, albaricoque o cualquier sabor a fruta
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de jengibre molido

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combine la fruta preparada.
3. En un tazón pequeño, combine el yogur, la miel, la canela y el jengibre.
4. Vierta la mezcla de yogur sobre la fruta. Mezclar bien.
5. Refrigere hasta que esté listo para servir.

Información nutricional por porción: Calorías 90, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 10mg, Total de carbohidratos 24g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 19g, Proteína 1g, Calcio 4%, Hierro 2%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extensión cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.