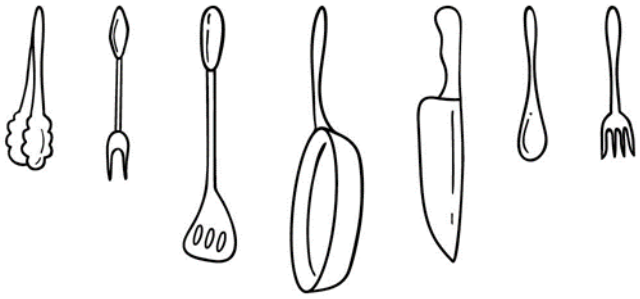
UF | IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA



EFNEP
Expanded Food & Nutrition Education Program
Buy better. Eat better.

Sorbete de frutas

Rinde: 5 a 7 porciones (½ taza por porción)
Tiempo en el congelador: al menos 3 horas
Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

¡Pruebe estos sabores refrescantes o cree los propios!
Durazno: 2 latas (15 onzas) de duraznos en rodajas en 100% jugo de fruta (rinde 7 porciones)
Piña: 1 lata (20 onzas) de piña en trozos en 100% jugo de fruta (rinde 5 porciones)
Piña y banana: 1 lata (20 onzas) de piña en trozos en 100% jugo de fruta más 1 banana (rinde 7 porciones)

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes y congelar las latas antes de comenzar a preparar la receta.
2. Colocar las latas de fruta en el congelador durante al menos 3 horas. Retirar cuando estén completamente congeladas.*
3. Pasar ligeramente las latas congeladas por agua caliente o dejar sobre la mesada durante 30 minutos para aflojar el contenido. Retirar la fruta de las latas y cortar en trozos pequeños con un cuchillo afilado.
4. Si va a agregar una banana, pelar y cortar en rodajas. No es necesario que la banana esté congelada.
5. Colocar la fruta congelada en la licuadora y licuar hasta obtener una mezcla cremosa.
6. Servir inmediatamente.
7. Congelar las sobras en un recipiente apto para congelador o en bolsas plásticas herméticas aptas para el congelador.

* Puede dejar las latas en el congelador durante la noche. No explotarán.

Durazno

Nutrition Facts
4 servings per container
Serving size **1/2 Cup (122g)**

Amount Per Serving	
Calories	**60**
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 361mg	8%

*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.

Piña

Nutrition Facts
5 servings per container
Serving size **1/2 Cup (113g)**

Amount Per Serving	
Calories	**70**
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 16g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 138mg	2%

*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.

Piña y Banana

Nutrition Facts
7 servings per container
Serving size **1/2 Cup (98g)**

Amount Per Serving	
Calories	**60**
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 159mg	4%

*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.

For more information about EFNEP, visit:
http://efnep.ifas.ufl.edu/

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture, EFNEP. The USDA and UF/IFAS Extension are equal opportunity providers and employers.