



Fruta y dip de mantequilla 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 fresca lavada como manzana, banana, pera, uva o fresa

½ taza de yogur natural

½ cucharadita de vainilla

⅓ taza de mantequilla de cacahuete

Preparación

1. Lavar las frutas y cortarlas en trozos que sean fáciles de sumergir en el dip.
2. Reunir y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Unir el yogur, la vainilla y la mantequilla de cacahuete en un recipiente mediano y mezclar bien.
4. Dejar enfriar en el refrigerador hasta el momento de servir.
5. Colocar la fruta alrededor del recipiente con el dip y servir.
6. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

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

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