



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 ananá en trozos en su jugo, escurrido
- 1 manzana, en trozos
- 1 banana, en rodajas
- ½ taza (4 onzas) de yogur de vainilla
- Una pizca de canela o nuez moscada

Preparación

1. Lavar la manzana.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Escurrir el jugo de las latas de cóctel de frutas y de ananá en un recipiente mediano. Colocar la manzana en trozos y la banana en rodajas en el jugo de frutas para que no se oxiden, luego retirar del jugo.*
4. En un recipiente grande, mezclar el cóctel de frutas, la piña, la manzana y la banana.
5. En un recipiente pequeño, mezclar el yogur y la canela o nuez moscada.
6. Servir la ensalada de frutas en tazones pequeños. Cubrir cada porción con una cucharada de la mezcla de yogur.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir 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 |
| % Daily Values* | |
| 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. | |