

Ensalada de Fruta Cremosa

Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.

Ingredientes:

- 1 taza de piña en trozos
- 1 manzana grande, picada
- 1 plátano en rodajas
- 1 naranja picada
- 3/4 de taza de yogurt bajo en grasa, de piña colada

Preparación:

1. Ponga los pedazos de piña en un recipiente mediano, para mezclar.
2. Prepare las manzanas, el plátano de fruta y la naranja como está indicado en la lista de ingredientes, y añádalas al recipiente hondo.
3. Añada el yogurt al recipiente y mezcle delicadamente con una cuchara, hasta que la fruta esté bien cubierta.
4. ¡Sirva y disfrútela!

Ideas Brillantes:

Para un sabor diferente, ensaye añadiendo varias frutas a esta ensalada, como uvas, melocotones, arándanos o cualquier clase de mora.

Nutrition Facts			
Serving Size 1/2 cup (97g)			
Servings Per Container 8			
Amount Per Serving			
Calories 70	Calories from Fat 5		
% Daily Value*			
Total Fat 0g	0%		
Saturated Fat 0g	0%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 15mg	1%		
Total Carbohydrate 16g	5%		
Dietary Fiber 2g	8%		
Sugars 13g			
Protein 1g			
Vitamin A 4%	Vitamin C 15%		
Calcium 4%	Iron 0%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**8 porciones de 1/2 taza
cada una**

Fuente de Información: Emilee Hugie, Warm Springs Indian Reservation. OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>