

## ENSALADA DE FRUITA MÁGICA

(Magical Fruit Salad)

*Esta receta contiene una variedad de frutas, que le pueden ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas.*

### Ingredientes

- 4 tazas de cualquier **fruta**, fresca o enlatada: manzana, plátano, naranja, uvas, piña
- 1 paquete pequeño (3 1/2 onzas) de **budín de limón o vainilla instantáneo**
- 1 3/4 tazas de **leche** fría (use leche sin grasa o de 1%, o mezcle leche en polvo sin grasa con agua)

### Preparación

1. Lave la fruta fresca. Corte en trozos para bocados.
2. Abra y escurra la lata de fruta.
3. Rocíe la mezcla de budín sobre la fruta. Añada leche y mezcle suavemente. Refrigere por 5 minutos.
4. Esta ensalada se come mejor apenas esté lista. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

### Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (129g)	
Servings Per Container 9	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 110	<b>Calories from Fat</b> 5
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0.5g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 10g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 8%	• Vitamin C 20%
Calcium 6%	• Iron 2%
*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    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

### Ideas Brillantes:

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

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. SNAP pone alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades.

©2009 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.