

**¡A Celebrar!**  
**Coma bien y manténgase activo**

**Crema de mantequilla de cacahuete para fruta**

**Fruta**

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 15 minutos

**Ingredientes**

6 tazas de fruta fresca, lavada como:

rebanadas de manzana  
plátano en rodajas  
kiwi en rodajas  
pera en rodajas

Uvas  
fresas  
rebanadas de melón

**Preparación:**

1. Lave y corte en rebanadas la fruta.
2. Acomode la fruta en un plato alrededor de un tazón pequeño.

**Crema**

Rinde: 6 porciones de 2 cucharadas cada una

Tiempo de preparación: 5 minutos

**Ingredientes**

½ taza de yogur natural  
1½ cucharadita de vainilla  
1/3 taza de mantequilla de cacahuete

**Preparación**

1. Combine el yogur, la vainilla y la mantequilla de cacahuete en un tazón.
2. Mezcle bien.
3. Refrigere hasta que vaya a servirla.

**Crema**

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 2 tablespoons (34g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 90	<b>Calories from Fat</b> 60
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>11%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 80mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 5g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 2g	
<b>Protein</b> 4g	

