

**Varíe las verduras...  
 Coma más frutas**



**Ensalada de frutas**

Rinde: 6 porciones de ½ taza cada una  
 Tiempo de preparación: 10 minutos

**Ingredientes**

- 1 lata de 8 onzas de cóctel de frutas, sin el jugo
- 1 lata de 8 onzas de piña, sin el jugo
- 1 manzana cortada en pedazos pequeños
- 1 plátano cortado en rodajas

Para el aderezo

- ½ taza de yogur natural o sabor a vainilla
- Una pizca de canela
- Una pizca de nuez moscada

**Preparación**

1. Combine el cóctel de frutas, la piña, la manzana y el plátano en un tazón mediano.
2. En otro tazón, mezcle el yogur, la canela y la nuez moscada.
3. Sirva la fruta bañada con el yogur.
4. Refrigere lo que sobre.

*¡Sea Creativa!*  
 Substituya cualquiera de las frutas enlatadas o frescas por otras.

| <b>Nutrition Facts</b>        |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Serving Size 1/2 Cup (138g)   |                     |
| Servings Per Container 6      |                     |
| Amount Per Serving            |                     |
| <b>Calories</b> 80            | Calories from Fat 5 |
| % Daily Value*                |                     |
| <b>Total Fat</b> 0.5g         | <b>1%</b>           |
| Saturated Fat 0g              | <b>0%</b>           |
| Trans Fat 0g                  |                     |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>           |
| <b>Sodium</b> 15mg            | <b>1%</b>           |
| <b>Total Carbohydrate</b> 20g | <b>7%</b>           |
| Dietary Fiber 2g              | <b>8%</b>           |
| Sugars 17g                    |                     |
| <b>Protein</b> 2g             |                     |



Materiales proporcionados por la Universidad de Arkansas, División de Agricultura Servicio de Extensión Cooperativa

Universidad de Arkansas, Estados Unidos Departamento de Agricultura, los gobiernos del Condado de cooperación  
 La Extensión del Servicio Cooperativo de Arkansas, ofrece estos programas para todas las personas elegibles sin importar raza, color, nacionalidad, religión, genero, edad, discapacidad, estado civil o estado veterano o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador con AcciónAfirmativa/ Oportunidad igual para todos.