



EATING SMART
BEING ACTIVE

Sorbete de frutas

Rinde: 5 a 7 porciones (½ taza por porción)

Tiempo en el congelador: al menos 3 horas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

¡Pruebe estos sabores refrescantes o cree los propios!

Durazno: 2 latas (15 onzas) de duraznos en rodajas en 100% jugo de fruta (rinde 7 porciones)

Piña: 1 lata (20 onzas) de piña en trozos en 100% jugo de fruta (rinde 5 porciones)

Piña y banana: 1 lata (20 onzas) de piña en trozos en 100% jugo de fruta más 1 banana (rinde 7 porciones)

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes y congelar las latas antes de comenzar a preparar la receta.
2. Colocar las latas de fruta en el congelador durante al menos 3 horas. Retirar cuando estén completamente congeladas.*
3. Pasar ligeramente las latas congeladas por agua caliente o dejar sobre la mesada durante 30 minutos para aflojar el contenido. Retirar la fruta de las latas y cortar en trozos pequeños con un cuchillo afilado.
4. Si va a agregar una banana, pelar y cortar en rodajas. No es necesario que la banana esté congelada.
5. Colocar la fruta congelada en la licuadora y licuar hasta obtener una mezcla cremosa.
6. Servir inmediatamente.
7. Congelar las sobras en un recipiente apto para congelador o en bolsas plásticas herméticas aptas para el congelador.

* Puede dejar las latas en el congelador durante la noche. No explotarán.

Durazno

Nutrition Facts	
7 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (121g)
Amount Per Serving	50
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 7mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 156mg	4%

*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.

Piña

Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (113g)
Amount Per Serving	70
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 16g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 138mg	2%

*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.

Piña v Banana

Nutrition Facts	
7 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (98g)
Amount Per Serving	60
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 159mg	4%

*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.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Haga un cambio