



Fruta y dip de mantequilla de cacahuete

Rinde: 6 porciones (1 taza de fruta y 2 cucharadas de dip por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

6 tazas de fruta fresca lavada como manzana, banana, pera, uva o fresa

½ taza de yogur natural

½ cucharadita de vainilla

⅓ taza de mantequilla de cacahuete

Preparación

1. Lavar las frutas y cortarlas en trozos que sean fáciles de sumergir en el dip.
2. Reunir y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Unir el yogur, la vainilla y la mantequilla de cacahuete en un recipiente mediano y mezclar bien.
4. Dejar enfriar en el refrigerador hasta el momento de servir.
5. Colocar la fruta alrededor del recipiente con el dip y servir.
6. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Unte una tortilla con el dip, agregue banana y enrolle.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	2 Tablespoons (35g)
Amount Per Serving	
Calories	100
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 127mg	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.

Dip only



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.

¡A celebrar! Coma bien y Manténgase activo