



EATING SMART
BEING ACTIVE

Ensalada de frutas

Rinde: 6 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 1 lata (8 onzas) de cóctel de frutas en su jugo, escurrido
- 1 lata (8 onzas) de ananá en trozos en su jugo, escurrido
- 1 manzana, en trozos
- 1 banana, en rodajas
- ½ taza (4 onzas) de yogur de vainilla
- Una pizca de canela o nuez moscada

Preparación

1. Lavar la manzana.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Escurrir el jugo de las latas de cóctel de frutas y de ananá en un recipiente mediano. Colocar la manzana en trozos y la banana en rodajas en el jugo de frutas para que no se oxiden, luego retirar del jugo.*
4. En un recipiente grande, mezclar el cóctel de frutas, la piña, la manzana y la banana.
5. En un recipiente pequeño, mezclar el yogur y la canela o nuez moscada.
6. Servir la ensalada de frutas en tazones pequeños. Cubrir cada porción con una cucharada de la mezcla de yogur.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

* Guarde el jugo escurrido de las latas para beber o para agregar a un batido.

¡Sea creativo! Sustituya por cualquier fruta fresca o en lata (lave la fruta primero).

Nutrition Facts	
usually 6 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (152g)
Amount Per Serving	
Calories	90
% Daily Values*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	1%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 18g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 46mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 236mg	6%

*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.

Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales