

Ensalada de frutas crujientes

- Porciones: 6 (rinde aproximadamente 4½ tazas)
- Tamaño de porción: ¾ taza ■ Costo por porción: \$.64



Ingredientes:

- 1 manzana roja
- 1 pera
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de uvas sin semilla, cortadas por la mitad
- ½ taza de pasas de uva
- 1 pote de yogur (6 onzas) de vainilla bajo en grasas y sin azúcar
- 2 cucharadas de aderezo para ensalada de tipo mayonesa reducido en contenido graso

Instrucciones:

1. Lave las frutas con agua fría.
2. Corte en trozos la manzana y la pera (deje la piel). Colóquelas en un tazón grande para servir y rocíelas con el jugo de limón.
3. Agregue las uvas y las pasas de uva al tazón.
4. Mezcle el yogur y el aderezo para ensalada en un tazón pequeño y distribúyalos sobre la fruta.
5. Mezcle. Refrigere. La mejor opción es consumir este plato el mismo día de su preparación.



Esta receta ha sido adaptada con el permiso de Iowa State University Extension.

Datos De Nutrición	
Tamaño por Ración: 3/4 taza	
Cantidad por Ración	
Calorías 120	Calorías de Grasa 15
% Valores Diarios*	
Grasa Total 2 g	3%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 55 mg	2%
Carbohidrato Total 26 g	9%
Fibra Dietética 2 g	8%
Azúcares 20 g	
Proteínas 2 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 10%
Calcio 6%	Hierro 2%

¡Disfrute de las frutas del otoño en este plato de acompañamiento o postre rápido y fácil!

La Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Educación WNEP está soportada por el Programa de SNAPs del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA), la Universidad de Wisconsin-Extensión, FoodShare de Wisconsin y socios locales. <http://access.wisconsin.gov>.

Ensalada de frutas crujientes

- Porciones: 6 (rinde aproximadamente 4½ tazas)
- Tamaño de porción: ¾ taza ■ Costo por porción: \$.64



Ingredientes:

- 1 manzana roja
- 1 pera
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de uvas sin semilla, cortadas por la mitad
- ½ taza de pasas de uva
- 1 pote de yogur (6 onzas) de vainilla bajo en grasas y sin azúcar
- 2 cucharadas de aderezo para ensalada de tipo mayonesa reducido en contenido graso

Instrucciones:

1. Lave las frutas con agua fría.
2. Corte en trozos la manzana y la pera (deje la piel). Colóquelas en un tazón grande para servir y rocíelas con el jugo de limón.
3. Agregue las uvas y las pasas de uva al tazón.
4. Mezcle el yogur y el aderezo para ensalada en un tazón pequeño y distribúyalos sobre la fruta.
5. Mezcle. Refrigere. La mejor opción es consumir este plato el mismo día de su preparación.



Esta receta ha sido adaptada con el permiso de Iowa State University Extension.

Datos De Nutrición	
Tamaño por Ración: 3/4 taza	
Cantidad por Ración	
Calorías 120	Calorías de Grasa 15
% Valores Diarios*	
Grasa Total 2 g	3%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 55 mg	2%
Carbohidrato Total 26 g	9%
Fibra Dietética 2 g	8%
Azúcares 20 g	
Proteínas 2 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 10%
Calcio 6%	Hierro 2%

¡Disfrute de las frutas del otoño en este plato de acompañamiento o postre rápido y fácil!

La Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Educación WNEP está soportada por el Programa de SNAPs del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA), la Universidad de Wisconsin-Extensión, FoodShare de Wisconsin y socios locales. <http://access.wisconsin.gov>.