Fruta a la parilla

Sirve: 3 porciones

Ingredientes

1 taza piña en trozos

1 melocotón, en cubitos

1 banana, en trozos

Preparación

1. Coloque los trozos de fruta en un pincho para hacer kebabs.
2. Cueza a la parilla o ase a fuego bajo hasta que la fruta esté caliente y ligeramente dorada.

Notas

Si usa pinchos de madera, remoje bien los pinchos en agua previo a usarlos para evitar que estos se quemen (aproximadamente 30 minutos).

University of Wyoming, Cent$ible Nutrition Program, Cooking For Y

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**91**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**1 mg**
Total de Carbohidrato	**23 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	18 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**1 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	15 mg
Hierro	0 mg
Potasio	311 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1 taza