

Salsa de Frutas I

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

1 taza yogurt de vainilla, bajo en grasa (8 onzas)

1 onza jugo de naranja, 100% jugo, congelado y concentrado (descongelado)

1 cucharada jugo de lima

1/2 cucharada azúcar morena

2 manzanas rojas (sin corazón y en rodajas)

1 pera (sin corazón y en rodajas)

1 durazno (sin corazón y en rodajas)

Preparación

1. En un recipiente pequeño, combine el yogurt, concentrado de jugo de naranja, jugo de lima y azúcar morena.
2. Mezcle bien.
3. Coloque el recipiente que contiene la salsa en un plato grande rodeado de frutas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	143
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	3 mg
Sodio	40 mg
Total de Carbohidrato	32 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	27 g
Azúcares Añadidas incluidas	6 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	112 mg
Hierro	0 mg
Potasio	384 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1 1/4 tazas
 Lácteo	1/4 taza