

Antojo Tropical Matutino

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

1/4 taza jugo de naranja

1 manzana

1 naranja

banana (1)

Preparación

1. Coloque el jugo de naranja en un tazón.
2. Lave y seque la manzana. Quite las semillas y pique. Cubra los gajos de manzana con jugo de naranja para mantenerlos frescos.
3. Pele la naranja y corte en gajos. Corte los gajos en pedazos más pequeños.
4. Pele y rebane la banana en círculos de 1/4 de pulgada.
5. Combine toda la fruta y el jugo de naranja en un tazón y mezcle. Enfríe o sirva. Inmediatamente.

University of Wyoming, Cooperative Extension, Cent\$ible Nutrition Cook Book, p.fv-21

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	70
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	0 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible