

# Ensalada de Fruta Sencilla

**Makes:** 7 porciones

Enfócate en las frutas con esta Ensalada de Fruta Sencilla. Los pedazos de naranja son una adición sabrosa para ensaladas, rellenos, platos de arroz, y ensaladas de frutas mixtas.

## Ingredients

- 1 can coctel de frutas o frutas mixtas (coladas, aproximadamente 16 onzas)
- 2 bananas (peladas y rebandas)
- 2 naranjas (peladas y cortadas)
- 2 manzanas (peladas, remover el centro, y picadas)
- 1 empaque piña colada baja en calorías o yogur sabor a limón (aproximadamente 8 onzas)

## Directions

1. Mezcle las frutas en un tazón grande.
2. Agregue el yogur y mezclar bien.
3. Sirva de inmediato o refrigerar por una hora y luego servir.

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>120</b>	
Total Fat	0 g	
Protein	2 g	
Carbohydrates	30 g	
Dietary Fiber	4 g	
Saturated Fat	0 g	
Sodium	20 mg	