Ensalada de frutas

Tiempo de preparación : 10 minutos

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 lata gajos de mandarina, escurrida (8 onzas)

1 lata cóctel de fruta, escurrida (8 onzas)

1 lata trozos de piña (8 onzas)

2 manzanas picadas

1 banana cortada en rodajas

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Tape y enfríe hasta que lo vaya a servir.
3. Refrigere las sobras.

Colorado State University and University of California at Davis. Ea

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**152**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**9 mg**
Total de Carbohidrato	**40 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	34 g
Azúcares Añadidas incluidas	6 g
Proteinas	**1 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	27 mg
Hierro	1 mg
Potasio	354 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1 1/2 tazas