Dip de manteca de cacahuate para fruta

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 taza manzana en rodajas

1 taza banana en rodajas

1 taza pera en rodajas

1 taza uvas

1 taza fresas

1 taza melón en rodajas

1/2 taza yogur natural, descremado

1/2 cucharadita vainilla

1/3 taza manteca de cacahuate

Preparación

1. Lave y corte la fruta en rebanadas.
2. Acomode la fruta en un plato alrededor de un tazón pequeño.
3. Para el dip, combine el yogur, la vainilla y la manteca de cacahuate en un tazón.
4. Mezcle bien.
5. Refrigere el dip hasta antes de servirlo.

Notas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**179**
Grasa total	**8 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**83 mg**
Total de Carbohidrato	**26 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	18 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteinas	**5 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	61 mg
Hierro	1 mg
Potasio	422 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1 taza
Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

Puede usar seis tazas de cualquier fruta lavada.

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.