

Ensalada de Frutas para el Verano

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

1 taza fresas picadas, frescas o previamente congeladas

1 taza sandía cortada en cubos

1 taza trozos de piña, frescas o enlatadas en su jugo natural. No drene

Preparación

1. Mezcle toda la fruta en un tazón mediano.
2. Cubra y enfría. Sirva tan pronto sea posible.
3. Refrigere los sobrantes (o intente congelar los sobrantes para hacer un raspado).

University of Nebraska, Recipe Collection, p.85 Staff from the Univ Extension

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

Calorías	45
-----------------	-----------

Grasa total	0 g
--------------------	------------

Grasa saturada	0 g
----------------	-----

Colesterol	0 mg
------------	------

Sodio	0 mg
--------------	-------------

Total de Carbohidrato	11 g
------------------------------	-------------

Fibra dietetica	1 g
-----------------	-----

Azucares totales	8 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