

# Ensalada de Fruta

**Sirve:** 8 Porciones

## Ingredientes

- 1 manzana
- 1 naranja
- 1 banano
- 1/4 libra** uvas sin semillas
- 10 onzas** piña, en trozos, enlatada
- 1/2 taza** yogur bajo en grasa

## Preparación

1. Lave las frutas frescas.
2. Pele y corte los bananos y colóquelos en un tazón de servir. Un niño puede hacer esto con un cuchillo para mantequilla.
3. Pele y corte las naranjas, colóquelas en el tazón de servir.
4. Remueva el centro y corte las manzanas, colóquelas en el tazón.
5. Corte las uvas por la mitad y colóquelas en el tazón de servir.
6. Escorra la piña en un colador (reserve el jugo) y colóquela en el tazón de servir.
7. Vierta el jugo de piña sobre las manzanas y bananos para evitar que se pongan oscuros.
8. Coloque el yogur en un tazón de servir aparte.

9. Cada persona deberá entonces preparar su ensalada seleccionando y cuchareando las frutas que deseen comer en una ensaladera.

10. Agregue sobre la ensalada de frutas el yogur como un aderezo para ensaladas, si así lo desea.

11. Disfrute!

## Notas

Tamaño de la porción: 1/2 taza

New York CACFP