

Botana de Frutas con Yogurt

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1/2 taza yogurt sabor vainilla, bajo en grasa

2 cucharadas cacahuates en trozos

2 tazas fruta (uvas, rebanadas de banana, gajos de manzana, fresas)

Preparación

1. Combine el yogurt y los cacahuates. Mezcle con una cuchara.
2. Coloque un palillo por el centro de cada fruta.
3. Coloque un poco de la mezcla de yogurt y cacahuete sobre la fruta.

USDA, Food and Nutrition Service (FNS) and Food and Drug Adm

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	85
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
Sodio	20 mg
Total de Carbohidrato	17 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	14 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	66 mg
Hierro	0 mg
Potasio	249 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1/2 taza