Compota de Frutas

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

1 lata piña en trozos (8 onzas)

1 1/2 jugo de naranja

1 cucharada fécula de maíz

1 banana mediana pelada y rebanada

1 pera – cortada en cubos

2 duraznos – cortados en cubos

Preparación

1. Drene el jugo de la piña en un recipiente pequeño.

2. Agregue la fécula de maíz y el jugo de naranja. Licúe hasta tener una mezcla uniforme.

3. Caliente la mezcla hasta hervir, agitando constantemente.

4. Deje enfriar el jugo hasta llegar a temperatura ambiente.

5. Mientras se enfría el jugo de frutas, pele y rebane la banana. Lave la pera y el durazno y corte en trozos.

6. Vierta el jugo de frutas en un recipiente grande. Agregue los pedazos de piña, banana, pera y duraznos. Mezcle bien.

Nota: Puede servir esta compota en platitos o sobre yogurt helado o wafles.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**123**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**3 mg**
Total de Carbohidrato	**31 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	21 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**2 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	20 mg
Hierro	0 mg
Potasio	407 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1 1/4 tazas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education NetworkWebsite Recipes