

Ambrosía

Sirve: 8 porciones

Este postre se caracteriza por frutas frescas, yogur y coco, con una pizca de malvaviscos (marshmallows) para diversión. No se necesita cocinar.

Ingredientes

- 1 lata piña (ananás) en trozos, con su jugo (20 onzas)
- 1 1/3 tazas naranja (china) mandarina (clementina)
- 1 banana (guineo) sin cáscara y en rebanadas
- 1 1/2 tazas uvas sin semilla
- 3/4 taza malvaviscos (marshmallows) miniatura
- 1/3 taza hojuelas de coco
- 1 cartón yogurt de vainilla bajo en grasa (8 oz)

Preparación

1. Escorra la piña y las naranjas mandarina. Use el jugo como bebida.
2. Mezcle la fruta con los malvaviscos y con el coco.
3. Incorpore el yogurt.
4. Deje enfriar.
5. Sirva.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	150
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	35 mg
Total de Carbohidrato	33 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	27 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Cornell Cooperative Extension of Onondaga County, A Holiday Dinner