

Salsa de Frutas I

Rinde 4 porciones

Cooking time 15 minutos

Total time 15 minutos

Ingredientes

8 onzas	yogurt de vainilla, bajo en grasa
2 cucharadas	jugo de naranja concentrado (se vende en latas y viene congelado, hay que esperar a que se descongele)
1 cucharada	jugo de lima
1/2 cucharada	azúcar moreno
2	manzanas rojas – sin corazón o monda
1	pera – sin corazón o monda
1	durazno – sin corazón o piel

Instrucciones

1. En un recipiente pequeño, combine el yogurt, concentrado de jugo de naranja, jugo de lima y azúcar morena.
2. Mezcle bien.
3. Coloque el recipiente que contiene la salsa en un plato grande rodeado de frutas.

Precio

Por receta: \$2.45

Por servido: \$0.61

Fuente

California Department of Health Services, Discover the Secret to Healthy Living
California 5-a-Day—For Better Health! Campaign

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/4 de receta (223g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
Calorías 140	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 40mg	2%
Carbohidrato Total 32g	11%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 27g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 25%
Calcio 10%	Hierro 2%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo: Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	