

# Ensalada de Frutas Mágica

Rinde 12 porciones

## Ingredientes

1 lata	piña en trozos (20 onzas)
1/2 libra	uvas, sin semillas, verdes o rojas
2	banana
1 3/4	leche baja en grasa o sin grasa
1 paquete	mezcla instantánea de budín de limón o vainilla (3 1/2 onzas)

## Instrucciones

1. Drene el jugo de la piña en trozos. Coloque los trozos en un tazón grande.
2. Enjuague las uvas y drene el agua. Agregue las uvas al tazón.
3. Pele las bananas y corte en pedazos pequeños. Agregue al tazón.
4. Vierta la leche sobre la fruta. Mientras vierte lentamente la leche sobre la fruta, espolvoree el polvo para budín instantáneo.
5. Deje reposar la mezcla durante 5 minutos y sirva.
6. Refrigere los sobrantes dos horas después de preparar.

## Precio

Por receta: \$4.04

Por servido: \$0.33

## Fuente

Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictorial Recipes  
Lynn Myers Steele, 2000  
Oregon Family Nutrition Program

Datos de Nutrición		
Tamaño por Ración 1/12 de receta (130g)		
Raciones por Envase 12		
Cantidad por Ración		
<b>Calorías 100</b>	<b>Calorías de Grasa 0</b>	
% Valor Diario*		
<b>Grasa Total 0g</b>	<b>0%</b>	
Grasa Saturada 0g	0%	
Grasa Trans 0g		
<b>Colesterol 0mg</b>	<b>0%</b>	
<b>Sodio 140mg</b>	<b>6%</b>	
<b>Carbhidrato Total 24g</b>	<b>8%</b>	
Fibra Dietética 1g	4%	
Azúcares 21g		
<b>Proteínas 2g</b>		
Vitamina A 2%	Vitamina C 10%	
Calcio 4%	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	
Carbhidrato Total	300g 375g	
Fibra Dietética	25g 30g	
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbhidrato 4	Proteína 4