

Brochetas de fruta con dip de fresa

Rinde 6 brochetas

Ingredientes

1 taza	yogur, bajo en grasa, sabor a vainilla
2	peras (sin corazón y cortadas en cubos de 2 cm)
3 tazas	fresas (sin tallos)
2	bananas (cortadas en rodajas de 2 cm)
1 lata	trozos de piña, escurrida

Instrucciones

1. Corta una taza de fresas en rodajas pequeñas. En un tazón, aplasta las fresas con un tenedor.
2. Mezcla en un tazón pequeño el yogur de vainilla y el puré de fresa. Reserve.
3. Pinche las frutas en la brocheta alternando peras, fresas, bananas y piña.
4. Sirva las brochetas de fruta con una porción de salsa al lado.

Precio

Por receta: \$5.58
Por servido: \$0.93

Fuente

[USA Pears](#). Pear Bureau Northwest.

Notas

Otros materiales:

- 6 brochetas
- Tazón pequeño
- Tabla para picar
- Abrelatas
- Cuchillo para pelar
- Cucharas medidoras
- Fuente o plato grande

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 brochete, 1/6 de la receta (248g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías	180
Calorías de Grasa	10
% Valor Diario*	
Grasa Total	1g
Grasa Saturada	0g
Grasa Trans	0g
Colesterol	0mg
Sodio	30mg
Carbohidrato Total	43g
Fibra Dietética	4g
Azúcares	33g
Proteínas	3g
Vitamina A	2%
Vitamina C	60%
Calcio	10%
Hierro	4%
*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