

Pizza de fruta para llevar

Rinde 1 Porciones

Ingredientes

| | |
|--------------|---------------------------------|
| 1 | panecillo inglés |
| 2 cucharadas | crema batida de fresa sin grasa |
| 2 | fresas, rojas |
| 2 | uvas, rodajas |
| 2 rebanadas | mandarinas en conserva |

Instrucciones

1. Tueste el panecillo inglés hasta que esté dorado. Unte el queso crema sobre un panecillo tostado.
2. Coloque las fresas, uvas y rodajas de naranja sobre el queso crema.

Precio

Por receta: \$0.93

Por servido: \$0.93

Fuente

University of Maryland Extension.

[Eat Smart. Be Fit.](#) Recipes.

Notas

Esta receta se puede hacer con cualquier sabor de queso crema y cualquier fruta que le guste.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 pizza de fruta (145g)
Raciones por Envase 1

| Cantidad por Ración | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| Calorías 200 | Calorías de Grasa 10 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 1g | 2% |
| Grasa Saturada 0g | 0% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 5mg | 2% |
| Sodio 460mg | 19% |
| Carbohidrato Total 38g | 13% |
| Fibra Dietética 2g | 8% |
| Azúcares 9g | |
| Proteínas 9g | |
| Vitamina A 15% | • Vitamina C 40% |
| Calcio 15% | • Hierro 8% |

*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