



Ensalada de Plátano en Rajas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Costo por porción: \$0.22

Lo que necesita:

Utensilios:

- Taza para medir
- Cuchillo y tabla para cortar
- Abrelatas
- Tazones para servir

Ingredientes:

- 1 plátano
- ¼ taza de requesón bajo en grasa
- ¼ taza de coctel de fruta, en lata, en su jugo, escurridos

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Lave, pele y corte el plátano ha lo largo, póngalo en una sopera.
4. Cubra el plátano con el requesón.
5. Ponga la fruta de coctel por encima.
6. Enfríe antes de servir. Cubra y refrigere las sobras.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ¼ de plátano	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por porción	
Calorías 90	Calorías de grasa 10
%Valor Diario ^a	
Grasa total 1g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 95mg	4%
Total de carbohidratos 18g	6%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 12g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 10%
Calcio 2%	Hierro 2%