



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

Ensalada de Fruta Agradable

Tiempo de preparación: 10 minutos

Costo por porción: \$0.45

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazón mediano
- Cuchara para mezclar
- Tazas y cucharas para medir
- Abrelatas

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mezcla de pudín instantáneo, sin azúcar, de sabor vainilla
- 1 taza de yogurt sin grasa, sabor vainilla
- 1 lata de 15 onzas de piña en pedazos, en jugo, escurrido
- 1 lata de 11 onzas de mandarinas, en jugo, escurrido
- 1 taza de uvas
- 2 plátanos medianos, rebanados

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes abrirla.
3. Combine la mezcla de pudín y el yogurt en un tazón mediano.
4. Mezcle toda la fruta con el pudín y yogurt.
5. Ponga la mezcla en el refrigerador y cuando esté frío, sírvalo.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción ½ taza
Porciones en el paquete 6

Cantidad por porción	
Calorías 170	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 220mg	9%
Total de carbohidratos 40g	13%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 30g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 15%	Vitamina C 50%
Calcio 10%	Hierro 2%