



# Ensalada de Frutas Mágica

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Costo por porción:** \$0.23

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Abrelatas
- Colador
- Tazón para mezclar
- Tabla para picar y cuchillo
- Cuchara para mezclar
- Tazas de medir

### Ingredientes:

- 1 lata de 20 onzas de trozos de piña en su jugo natural
- ½ libra de uvas rojas sin semilla
- 2 plátanos
- 1¾ tazas de leche baja en grasa
- 1 caja (3 ½ onzas) de mezcla de pudín de vainilla sin azúcar

### 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 de abrirla.
3. Escurra la piña en el colador y póngala en el tazón.
4. Enjuague las uvas con agua y séquelas con palmaditas con una toalla de papel. Separe las uvas del tallo y colóquelas en el tazón junto con la piña.
5. Lave, pele y rebane los plátanos en trozos del tamaño de un bocado. Añádalos al tazón con el resto de la fruta.
6. Espolvoree la mezcla de pudín sobre la fruta.
7. Vierta la leche sobre la fruta y la mezcla de pudín.
8. Revuelva lentamente la mezcla de fruta hasta que se mezcle por completo y después espere aproximadamente 5 minutos para que se asiente.
9. La ensalada sabe mejor cuando se come tan pronto como esté lista.



## 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](mailto: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 ½ taza |                     |
| Porciones en el paquete 15  |                     |
| Cantidad por porción        |                     |
| Calorías 80                 | Calorías de grasa 0 |
| %Valor Diario*              |                     |
| Grasa total 0g              | 0%                  |
| Grasa saturada 0g           | 0%                  |
| Ácido graso trans 0g        |                     |
| Colesterol 0mg              | 0%                  |
| Sodio 280mg                 | 12%                 |
| Total de carbohidratos 19g  | 6%                  |
| Fibra dietética 1g          | 4%                  |
| Azúcares 11g                |                     |
| Proteínas 2g                |                     |
| Vitamina A 2%               | Vitamina C 10%      |
| Calcio 4%                   | Hierro 2%           |