



# Ensalada Azul, Blanca y Roja

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Costo por porción:** \$0.30

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Cuchillo y tabla para cortar
- Cuchara
- 1 tazón mediano
- 1 tazón pequeño
- Tazas para medir

### Ingredientes:

- 3 tazas de sandía sin semillas, cortada en cuadritos de 1 pulgada
- 1 taza de arándanos azules
- 2 plátanos medianos, rebanados
- 1 taza de crema batida sin grasa
- Jugo de un lima

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave todas las frutas.
3. Corte la sandía en cuadritos y quíteles las semillas.
4. Ponga los cuadritos de sandía y los arándanos en el tazón mediano.
5. Rebane los plátanos y póngalos en el tazón pequeño.
6. Exprima el jugo del limón sobre los plátanos y revuelva, cubriendo todos los pedacitos de plátano.
7. Agregue los plátanos y la crema a la sandía y los arándanos y mezcle bien.
8. Refrigere la fruta hasta que la vaya a servir.



## 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 1 taza	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 90	Calorías de grasa 5
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Total de carbohidratos 23g	8%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 13g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 10%	Vitamina C 25%
Calcio 2%	Hierro 2%