



Ensalada de Frutas Mágica

12 porciones

Ingredientes:

- 1 lata piña en trozos (20 onzas)
- 1/2 libra uvas, sin semillas, verdes o rojas
- 2 unidades banana
- 1 3/4 unidades leche baja en grasa o sin grasa
- 1 paquete mezcla instantánea de budín de limón o vainilla (3 1/2 onzas)

Preparación:

1. Drene el jugo de la piña en trozos. Coloque los trozos en un tazón grande.
2. Enjuague las uvas y drene el agua. Agregue las uvas al tazón.
3. Pele las bananas y corte en pedazos pequeños. Agregue al tazón.
4. Vierta la leche sobre la fruta. Mientras vierte lentamente la leche sobre la fruta, espolvoree el polvo para budín instantáneo.
5. Deje reposar la mezcla durante 5 minutos y sirva.
6. Refrigere los sobrantes dos horas después de preparar.

Información Nutricional:

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorías	100	
Grasa total	10 g	0%
Proteínas	2 g	
Carbohidrato	24 g	8%
Fibra dietética	1 g	4%
Grasa saturada	0 g	0%
Sodio	140 mg	6%



Wisconsin Nutrition Education
Program (WNEP)
100 W. Walworth St.
Elkhorn, WI 53121-1001

University of Wisconsin, United States Department of Agriculture and Wisconsin counties cooperating; An EEO Affirmative Action employer, the University of Wisconsin- Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX and ADA requirements.

