

Ensalada de Fruta a la Martha

De la cocina de Martha Hernández, Eagle Pass

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Número de porciones: 12

Ingredientes:

½ melon blanco "Honeydew" cortado en pedacitos

½ piña en pedacitos

2 manzanas verdes en pedacitos

2 manzanas rojas en pedacitos

3 plátanos en rebanadas (corte justo a la hora de comer)

16 onzas de yogurt de vainilla bajo en grasa

Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes excepto los plátanos.
2. Refrigere hasta que este frío.
3. Agregue las rebanadas de plátano sobre la fruta cuando la vaya a servir.

Información nutricional por porción:

GRASA: 7% (bajo)

FIBRA: 2 gramos (alto)

CALORIAS: 113



DICHO/CONSEJO

Comiendo más fruta puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cancer.

La fruta es baja en grasa, rica en fibra y vitaminas.