



Ingredientes:

- 1 taza de **piña** en trozos
- 1 **manzana** grande, picada
- 1 **plátano** en rodajas
- 1 **naranja**, picada
- 3/4 de taza de **yogur de piña colada** bajo en grasa

Instrucciones:

1. Pon los pedazos de piña en un recipiente hondo mediano.
2. Prepara la manzana, la banana, y la naranja como está indicado en la lista de ingredientes, y añádelas al recipiente.
3. Añade el yogur al recipiente y mezcla delicadamente con una cuchara, hasta que la fruta esté bien cubierta.
4. Refrigerera lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- ▶ Para un sabor diferente para esta ensalada, prueba añadiendo varias frutas, como uvas, arándanos, “huckleberries,” o rebanadas de durazno.
- ▶ Prueba otros sabores de yogur bajo en grasa.



Porciones: 8

Tamaño de la porción:
1/2 taza

**Información nutricional
(para cada porción):**

Calorías: 70

Grasa total: 0g

(Grasas saturadas: 0g)

Colesterol: 0g

Fibra dietética: 2g

De sodio: 15mg

Visita [FoodHero.org/es](https://www.foodhero.org/es) para recetas fáciles y deliciosas



**Oregon State University
Extension Service**

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2019 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.