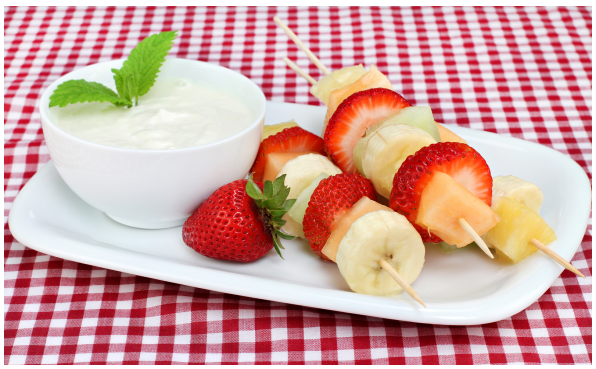
¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Brochetas de pera con dip de fresa

Porciones: 6 brochetas



Ingredientes

1 taza yogur, bajo en grasa, sabor a vainilla

4 cucharadas mermelada de fresa

2 peras (sin corazón y cortadas en cubos de 2 cm)

2 tazas fresas (sin tallos)

2 bananas (cortadas en rodajas de 2 cm)

1 lata trozos de piña, escurrida

Preparación

1. Mezcla en un tazón pequeño el yogur de vainilla y la mermelada de fresa. Reserve.

2. Pinche las frutas en la brocheta alternando peras, fresas, bananas y piña.

3. Sirva las brochetas de fruta con una porción de salsa al lado.

Otros materiales:
- 6 brochetas
- Tazón pequeño
- Tabla para picar
- Abrelatas
- Cuchillo para pelar
- Cucharas medidoras
- Fuente o plato grande

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	180	
Grasa Total	1g	2%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	30mg	1%
Carbohidrato	43g	14%
Fibra Dietética	4g	16%
Azúcares		
Proteína	3 g	

MIPLATO

- ☐ Granos
- ☒ Fruitas
- ☐ Vegetales
- ☐ Proteína
- ☒ Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.