

Pizza con Sabor a Fruta

1 porción

Compre fruta seca, congelada, enlatada (en agua o jugo) y fresca, para que siempre tenga algo a mano.



½ bagel de pasas y canela

1 cucharada de queso crema

2 cucharada fruta enlatada o fresca

1 cucharadita de azúcar morena

1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. Coloque el bagel en el plato.
3. Unte el queso crema sobre el bagel.
4. Con una cuchara, coloque la fruta sobre el bagel.
5. Espolvorear con azúcar morena.

Información nutricional por porción: Calorías 160, Grasa total 6 g (9% DV), Grasa saturada 3.5 g (18% DV), Colesterol 15 mg (5% DV), Sodio 135 mg (6% DV), Total Carbohidratos 24 g (8% DV), Fibra 1 g (4% DV), Azúcares 9 g, Proteína 4 g, Vitamin A 6%, Vitamin C 2%, Calcium 2%, Iron 8%.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA para sus siglas en inglés) y EFNEP. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a la oficina de Cupones para Alimentos en su área o llame a 1-800-430-3244. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.