

Ensalada de Frutas Verdes

1 porción



Ingredientes

- 1/3 taza de kiwi picado, lavado bajo agua fría corriente
- 1/3 taza de melón verde en cubos, cepillado con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente
- 1/3 taza de uvas verdes en cuartos, lavadas bajo agua fría corriente

Información nutricional por porción: Calorías 90, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0 mg, Sodio 15mg, Carbohidratos totales 23g, Fibra 3g, Azúcares totales 8g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 8%

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque las frutas cortadas en tazas o boles divertidos.
3. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Ensalada de Frutas Verdes

1 porción



Ingredientes

- 1/3 taza de kiwi picado, lavado bajo agua fría corriente
- 1/3 taza de melón verde en cubos, cepillado con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente
- 1/3 taza de uvas verdes en cuartos, lavadas bajo agua fría corriente

Información nutricional por porción: Calorías 90, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0 mg, Sodio 15mg, Carbohidratos totales 23g, Fibra 3g, Azúcares totales 8g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 8%

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque las frutas cortadas en tazas o boles divertidos.
3. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu