

Copa de Fruta Congelada

6 porciones

Los adultos deben tratar de consumir 2 tazas de fruta cada día. Compre fruta fresca, seca, congelada, o enlatada (en agua o jugo natural) así siempre tendrá a la mano fruta para comer.



- 1 taza de puré de manzana, sin dulce
 - 1 (11 onzas) lata de naranja mandarina, escurrida
 - 1 (14 onzas) paquete de fresas congeladas, previamente descongeladas, en rodajas y sin azúcar
 - 2 cucharadas de jugo de naranja concentrado, descongelado
1. Lavarse las manos con agua y jabón. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes. Mezcle bien.
 2. Colóquelo en un pequeño contenedor seguro para congela. Congele por lo menos 4 horas o hasta que esté firme.
 3. Déjelo a temperatura ambiente por 20 minutos antes de servir.

Información Nutricional por Porción: Calorías 68, Total Grasa 0 g (0% Valor Diario), Grasa Saturada 0 g (0% Valor Diario), Colesterol 0 mg (0% Valor Diario), Sodio 0 mg (0% Valor Diario), Total Carbohidratos 17 g (5% Valor Diario), Fibra Dietética 2 g (6% Valor Diario), Azúcares 12 g, Proteínas 1 g, Vitamina A 15%, Vitamina C 90%, Calcio 2%, Hierro 4%.