

# Ensalada de Frutas Verdes

Guía de productos de temporada de Nebraska

1 porción



**EXTENSION**

Health & Wellbeing



## 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.

## 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.

**Información nutricional por porción (1 receta):** Calorías 90, Grasas totales 0 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 15 mg, Carbohidratos totales 23 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 18 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 1 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 0 %, Potasio 8 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026