



Tazón de Frutas y Yogur

4 Porciones • 1 Porción = ½ de frutas y ½ taza de aderezo de yogur

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur natural
- 1 cucharadita de miel
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de jengibre
- 1 manzana
- 1 pera o 1 taza de peras en rodajas enlatadas
- 1 durazno o 1 taza de duraznos en rodajas enlatados
- Opcional: 4 fresas

INDICACIONES

1. En un tazón, coloque el yogur, la miel, la canela y el jengibre; y mezcle bien.
2. Pique la manzana y colóquela en un tazón grande.
3. Si usa pera fresca, píquela y agréguela al tazón. Si usa pera enlatada, escúrrala y enjuáguela antes de agregarla al tazón.
4. Si usa durazno fresco, píquelo y agréguelo al tazón. Si usa pera enlatada, escúrrala y enjuáguela antes de agregarla al tazón.
5. Corte las fresas por la mitad y agréguelas al tazón. Revuelva para mezclar las frutas.
6. Coloque las manzanas, las peras, los duraznos y las fresas cortadas en 4 tazones. Cubra con ½ taza de aderezo de yogur.

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(174g)
Amount per serving	
Calories	100
	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 17g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 61mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 234mg	4%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Receta elaborada por el Distrito Escolar
Independiente de San Antonio, Servicios de
Nutrición Infantil

chefsa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families