



Brocheta de Frutas con Aderezo de Yogurt de Yogurt

Hace: 8 porciones

Ingredientes

- 1 taza sandía (en trozos)
- 1 taza piña (en trozos)
- 1 taza uvas rojas sin semillas
- 1 taza fresas (sin tallo)
- 2 kiwis (pelados y cortados en cuartos)
- pinchos o brochetas de bambú (6 pulgadas cada uno)
- 1 taza yogurt de fresa, bajo en grasa

Direcciones

1. Coloque los trozos de fruta en los pinchos de bambú. Coloque las brochetas de fruta en un platón.
2. Coloque el yogurt, bajo en grasa, de fresa en un plato hondo. Sirva las brochetas con yogurt a un lado.

Fuente: Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II

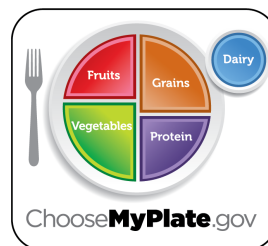
Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/8 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Total Calories	61
Grasa Total	0 g
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	18 mg
Carbohydrates	14 g
Fibra Dietética	2 g
Azúcares Total	11 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteína	2 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	56 mg
Hierro	0 mg
Potasio	230 mg

N/A - los datos no están disponibles

MiPlato Grupos de Alimentos



MiPlato Grupos de Alimentos

■ Frutas 3/4 tazas