

## Pizza con Sabor a Fruta

1 porción

---

Compre fruta seca, congelada, enlatada (en agua o jugo) y fresca, para que siempre tenga algo a mano.

---



- ½ bagel de pasas y canela
  - 1 cucharada de queso crema
  - 2 cucharadas de fruta fresca o enlatada (si usa fruta fresca, frote suavemente con agua corriente fría antes de cortar)
  - 1 cucharadita de azúcar moreno
1. Lávese las manos con agua y jabón.
  2. Coloque el bagel en un plato.
  3. Unta el queso crema sobre el bagel.
  4. Con una cuchara coloque la fruta sobre el bagel.
  5. Espolvorear con azúcar morena.

**Información nutricional por porción:** Calorías 160, Grasa total 6g, Grasa saturada 3.5g, Colesterol 15mg, Sodio 135mg, Total de carbohidratos 24g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 9g, Proteína 4g, Calcio 2%, Hierro 8%.