

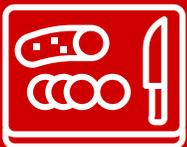


Bocaditos de Bagel Navideño

4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar

Ingredientes:

- ½ mini bagel de trigo integral
- 2 cucharaditas de queso crema bajo en grasa
- 2 cucharadas de frutas rojas y verdes finamente picadas y lavadas como kiwi, uvas verdes, manzanas verdes y rojas, fresas, frambuesas, etc.

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Unte una fina capa de queso crema sobre el bagel.
3. Espolvorea fruta para que parezca una corona navideña.

Rendimiento: 1 porción

Información nutricional para 1 porción: calorías 90, grasa total 2 g, grasa saturada 1 g, colesterol 5 mg, sodio 95 mg, carbohidratos totales 16 g, fibra 1 g, azúcares totales 6 g, incluye 2 g de azúcares añadidos, proteína 3 g, vitamina D 0%, calcio 6 %, hierro 6%, potasio 2%

Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: Food.unl.edu

UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página go.unl.edu/nondiscrimination.

