

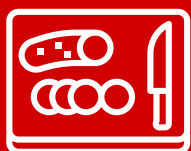


Picaduras de Chocolate con Fresa

4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar

Ingredientes:

- ¼ de taza de fresas frescas cortadas en cubitos, frotadas suavemente con agua corriente fría
- ¼ de taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 2 cuadrados de galleta graham de chocolate

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Unte el yogur sobre las galletas graham.
3. Cubra con fresas picadas. ¡Disfrute!

Rendimiento: 1 porción

Información nutricional para 1 porción: calorías 130, grasa total 2 g, grasa saturada 0.5 g, colesterol 5 mg, sodio 105 mg, carbohidratos totales 24 g, fibra 1 g, azúcares totales 14 g, incluye 8 g de azúcares añadidos, proteína 4 g, vitamina D 0%, calcio 8%, hierro 6%, potasio 4%

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.

