

Dip de Frutas Tropicales

8 porciones

Las frutas tienen nutrientes importantes como la vitamina A, la vitamina C y la fibra. Para una buena salud, los adultos deben aspirar a consumir 2 tazas de fruta al día.



- 1 taza de yogur de vainilla, sin grasa
- 1 paquete (3.9 onzas) de mezcla instantánea de pudín de coco
- 1 taza de crema agria sin grasa
- 1 taza de leche sin grasa
- 1 taza de piña triturada, escurrida

1. Lavarse las manos con agua y jabón
2. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Cubra y enfríe por lo menos 2 horas.
3. Sirva con fruta fresca o galletas integrales.

Información nutricional por porción: Calorías 130, Grasa total 1.5g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 5mg, Sodio 220mg, Total de carbohidratos 27g, Fibra dietética 0g, Azúcares totales 16g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 10%, Hierro 0%, Potasio 4%.