

Salsa de Frutas II

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** fresas (picadas)
- 1 banana (picada)
- 1 kiwi (pelado y picado)
- 1 manzana (sin corazón y picada)
- 2 **cucharadas** jugo de limón
- 1/4 **taza** azúcar
- 1/4 **cucharadita** nuez moscada
- 1/4 **cucharadita** canela

Preparación

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Combine las frutas en un tazón mediano y agregue el jugo de limón.
2. Agregue el azúcar, nuez moscada y canela. Mezcle bien.
3. Refrigere hasta que vaya a servir el platillo.

Origen: Kansas Family Nutrition Program, Kids a Cookin'

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Total de Carbohidrato	31 g
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	24 g
Azúcares Añadidas incluidas	12 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	19 mg
Hierro	0 mg
Potasio	274 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1 taza
---	--------