

# Ensalada de Frutas

Rinde 4 porciones (1/2 taza por porción)



## INGREDIENTES

- 1/2 taza plátano en rebanadas
- 1/2 taza manzana picada
- 1/2 taza papaya picada
- 1/2 taza uvas
- 1/2 taza de jugo de naranja

## PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes. Sirvala.

Información nutricional  
por porción:

|                 |      |
|-----------------|------|
| Calorías:       | 109  |
| Carbohidrato:   | 28 g |
| Proteína:       | 1 g  |
| Grasa Total:    | 0 g  |
| Grasa Saturada: | 0 g  |
| Colesterol:     | 0 g  |
| Sodio:          | 3 mg |
| Fibra:          | 2 g  |

*Están Fácil.*

[www.ca5aday.com](http://www.ca5aday.com)

Receta cortesía de *California Latino 5 a Day Campaign*.

Fondos provistos por el Programa de Cupones para Alimentos del  
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos