

### Recipe card instructions:

For best results, print two-sided cards on heavyweight paper, such as card stock. Select the "flip on short edge" print setting to ensure the back side of the card isn't upside down. Cut out each card along dashed lines.

### Instrucciones para las tarjetas de recetas:

Para lograr mejores resultados, imprima las dos caras de las tarjetas de recetas en cartulina o papel de tarjetas. Seleccione en su impresora la opción "flip on short edge" para asegurar que el lado de atrás de la tarjeta no se imprima al revés. Siga las líneas de puntos para recortar cada tarjeta.

## Ensalada de Frutas "En Un Momentito"

- 2 manzanas, cortadas en pedacitos
- 2 bananas, cortadas en rodajas
- 1 taza de piña de lata, sin el jugo
- ½ taza de uvas

En un tazón, coloque la fruta y añada un poco de jugo de piña para que la fruta no se oscurezca. Mezcle bien. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Ensalada de Frutas "En Un Momentito"

- 2 manzanas, cortadas en pedacitos
- 2 bananas, cortadas en rodajas
- 1 taza de piña de lata, sin el jugo
- ½ taza de uvas

En un tazón, coloque la fruta y añada un poco de jugo de piña para que la fruta no se oscurezca. Mezcle bien. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Ensalada de Frutas "En Un Momentito"

- 2 manzanas, cortadas en pedacitos
- 2 bananas, cortadas en rodajas
- 1 taza de piña de lata, sin el jugo
- ½ taza de uvas

En un tazón, coloque la fruta y añada un poco de jugo de piña para que la fruta no se oscurezca. Mezcle bien. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

## Ensalada de Frutas "En Un Momentito"

- 2 manzanas, cortadas en pedacitos
- 2 bananas, cortadas en rodajas
- 1 taza de piña de lata, sin el jugo
- ½ taza de uvas

En un tazón, coloque la fruta y añada un poco de jugo de piña para que la fruta no se oscurezca. Mezcle bien. Esta receta rinde para 6 porciones.

Fuente: University of Missouri Extension Family Nutrition Education Programs

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

### Recipe card instructions:

For best results, print two-sided cards on heavyweight paper, such as card stock. Select the "flip on short edge" print setting to ensure the back side of the card isn't upside down. Cut out each card along dashed lines.

### Ensalada de Frutas "En Un Momentito"

Nota:

- Puede usar cualquier fruta fresca que este en temporada o alguna fruta enlatada como duraznos, peras, albaricoques, mandarinas, etc.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza	
Cantidad por Porción	
Calorías 90	
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 3 g	12%
Proteínas 1 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 15%
Calcio 2%	Hierro 2%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

### Instrucciones para las tarjetas de recetas:

Para lograr mejores resultados, imprima las dos caras de las tarjetas de recetas en cartulina o papel de tarjetas. Seleccione en su impresora la opción "flip on short edge" para asegurar que el lado de atrás de la tarjeta no se imprima al revés. Siga las líneas de puntos para recortar cada tarjeta.

Nota:

- Puede usar cualquier fruta fresca que este en temporada o alguna fruta enlatada como duraznos, peras, albaricoques, mandarinas, etc.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza	
Cantidad por Porción	
Calorías 90	
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 3 g	12%
Proteínas 1 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 15%
Calcio 2%	Hierro 2%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Nota:

- Puede usar cualquier fruta fresca que este en temporada o alguna fruta enlatada como duraznos, peras, albaricoques, mandarinas, etc.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza	
Cantidad por Porción	
Calorías 90	
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 3 g	12%
Proteínas 1 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 15%
Calcio 2%	Hierro 2%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Nota:

- Puede usar cualquier fruta fresca que este en temporada o alguna fruta enlatada como duraznos, peras, albaricoques, mandarinas, etc.

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Porción 1/2 taza	
Cantidad por Porción	
Calorías 90	
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 23 g	8%
Fibra Dietética 3 g	12%
Proteínas 1 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 15%
Calcio 2%	Hierro 2%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas