



Ingredientes:

- 1 taza de **piña** en trozos, escurridos
- 1 **manzana** grande, picada
- 1 **plátano**, en rodajas
- 1 **naranja**, picada
- 3/4 de taza de **yogur de sabor**, bajo en grasa

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Ponga los pedazos de piña en un tazón para mezclar mediano.
3. Prepare la manzana, el plátano, y la naranja como está indicado en la lista de ingredientes, y añádalas al tazón.
4. Añada el yogur y mezcle delicadamente con una cuchara, hasta que la fruta esté bien cubierta.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota:

- Para darle un sabor diferente, intente añadir diferentes frutas como arándanos azules, uvas o rodajas de durazno.



Porciones: 8

Tamaño de la porción:
1/2 taza

**Información nutricional
(por porción):**

Calorías: 70

Grasa total: 0g

(Grasas saturadas: 0g)

Colesterol: 0g

Fibra dietética: 2g

Sodio: 15mg