



Фруктовый салат

Creamy Fruit Salad



Oregon State
University

Ингредиенты

- 1 чашка кусочков **ананаса** без жидкости
- 1 большое **яблоко**, нарезанное (диаметром 3 1/4 дюйма)
- 1 **банан**, нарезанный
- 1 **апельсин**, нарезанный
- 3/4 чашки нежирного **йогурта** «Пина колада»

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Положите кусочки ананаса в среднюю миску.
3. Подготовьте яблоки, банан и апельсин и добавьте в миску.
4. Добавьте йогурт и осторожно перемешайте ложкой.
5. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

- Для разнообразия попробуйте добавить другие фрукты, например чернику, виноград, ломтики дыни или персика.
- Попробуйте другие вкусы нежирного йогурта.

4 чашки

Время подготовки: 10 минут

Пищевая ценность

8 порций

Размер порции – 1/2 чашки (99гр)

Калории
на 1 порцию **70**

% Суточная норма

Общее количество
жиров 0гр 0%

Насыщенные жиры 0гр 0%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 15мг 1%

Общие Углеводы 16гр 6%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 13гр

Включая 1,5гр
добавленного сахара 3%

Белки 2гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 49мг 4%

Железо 0мг 0% Калий 184мг 4%

Витамин А 6мг 1% Витамин С 17мг 18%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224