

Ensalada de Fruta Cremosa



1 Taza Proporciona:

CACFP: ½ taza de fruta

NSLP: ½ taza de fruta

SFSP: ½ taza de fruta

Proceso HACCP #1 Preparación sin Cocción

Ingredientes	10 Porciones		20 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Fresas, frescas, en cuartos	12 onzas	2 tazas	1 libra 8 onzas	1 cuarto de galón
Arándanos azules, frescos	6 onzas	1 taza	12 onzas	2 tazas
Uvas, frescas, verdes o rojas, cortadas por la mitad	6 onzas	1 taza	12 onzas	2 tazas
Trozos de piña, enlatados, escurridos	8 onzas	1¼ taza	1 libra	2½ tazas
Yogur de vainilla bajo en grasa	6 onzas	¾ de taza	12 onzas	1½ tazas



Preparación

1. Combine las fresas, los arándanos azules, las uvas y los trozos de piña en un tazón para mezclar grande.
2. Añada el yogur y revuelva delicadamente hasta que esté bien cubierta la fruta.

CCP: Mantenga para servicio frío en o menos de 41° F.

Sirva porciones de ½ taza usando una cuchara #8.

Porción	Rinde	Volumen
½ taza	10 porciones: aprox. 2 libras 20 porciones: aprox. 4 libras	10 porciones: aprox. 1 cuarto de galón y 1 taza 20 porciones: aprox. 2 cuartos de galón y 2 tazas

Nutrientes por Porción					
Calorías	60	Sodio	12 mg	Vitamina A	43 UI
Grasa Total	0.4 g	Carbohidratos	14 g	Vitamina C	24 mg
Grasa Saturada	0.2 g	Fibra Dietética	1.5 g	Hierro	0 mg
Colesterol	1 g	Proteínas	1 g	Calcio	41 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.