



Ensalada de Uvas Frescas



Ingredientes: Rinde 5 porciones

- 1/4 Libra de uvas verdes sin semillas
- 1/4 Libra de uvas rojas sin semillas
- 1/2 Libra de fresas rebanadas
- 3 Duraznos frescos sin cáscara, y rebanados
- 1 Manzana en rebanadas
- El jugo de una lima
- El jugo de 2 naranjas
- 1/2 Cdta. de jengibre en polvo.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 1/2010

Preparación:

Combine las frutas rebanadas en un recipiente grande; agítelo suavemente. Mezcle el resto de los ingredientes en un recipiente pequeño. Agregue sobre la fruta fresca y mezcle suavemente.

Información nutricional por porción:

*Calorías 110, Grasa 0gm,
Grasa saturada 0gm,
Carbohidratos 29gm,
Fibra 4gm
Sodio 5mg*

Origen: southernfood.about.com/od/fruitsalads



Ensalada de Uvas Frescas



Ingredientes: Rinde 5 porciones

- 1/4 Libra de uvas verdes sin semillas
- 1/4 Libra de uvas rojas sin semillas
- 1/2 Libra de fresas rebanadas
- 3 Duraznos frescos sin cáscara, y rebanados
- 1 Manzana en rebanadas
- El jugo de una lima
- El jugo de 2 naranjas
- 1/2 Cdta. de jengibre en polvo.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 1/2010

Preparación:

Combine las frutas rebanadas en un recipiente grande; agítelo suavemente. Mezcle el resto de los ingredientes en un recipiente pequeño. Agregue sobre la fruta fresca y mezcle suavemente.

Información nutricional por porción:

*Calorías 110, Grasa 0gm,
Grasa saturada 0gm,
Carbohidratos 29gm,
Fibra 4gm
Sodio 5mg*

Origen: southernfood.about.com/od/fruitsalads



Ensalada de Uvas Frescas



Ingredientes: Rinde 5 porciones

- 1/4 Libra de uvas verdes sin semillas
- 1/4 Libra de uvas rojas sin semillas
- 1/2 Libra de fresas rebanadas
- 3 Duraznos frescos sin cáscara, y rebanados
- 1 Manzana en rebanadas
- El jugo de una lima
- El jugo de 2 naranjas
- 1/2 Cdta. de jengibre en polvo.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 1/2010

Preparación:

Combine las frutas rebanadas en un recipiente grande; agítelo suavemente. Mezcle el resto de los ingredientes en un recipiente pequeño. Agregue sobre la fruta fresca y mezcle suavemente.

Información nutricional por porción:

*Calorías 110, Grasa 0gm,
Grasa saturada 0gm,
Carbohidratos 29gm,
Fibra 4gm
Sodio 5mg*

Origen: southernfood.about.com/od/fruitsalads



Ensalada de Uvas Frescas



Ingredientes: Rinde 5 porciones

- 1/4 Libra de uvas verdes sin semillas
- 1/4 Libra de uvas rojas sin semillas
- 1/2 Libra de fresas rebanadas
- 3 Duraznos frescos sin cáscara, y rebanados
- 1 Manzana en rebanadas
- El jugo de una lima
- El jugo de 2 naranjas
- 1/2 Cdta. de jengibre en polvo.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 1/2010

Preparación:

Combine las frutas rebanadas en un recipiente grande; agítelo suavemente. Mezcle el resto de los ingredientes en un recipiente pequeño. Agregue sobre la fruta fresca y mezcle suavemente.

Información nutricional por porción:

*Calorías 110, Grasa 0gm,
Grasa saturada 0gm,
Carbohidratos 29gm,
Fibra 4gm
Sodio 5mg*

Origen: southernfood.about.com/od/fruitsalads