



Pinchos de fruta fresca

Rinde: 4 raciones

Ingredientes:

- 4 fresas, lavadas
- 2 bananas
- 1 lata (8 onzas) piña en trozos, empacada en jugo 100%
- 1 naranja o mandarina
- 8 uvas moradas

Preparación:

1. Agregue 1/4 banana, 1 fresa, 2 trozos de naranja, 3 trozos de piña, y 2 uvas a un palillo para pinchos.

Datos de Nutrición

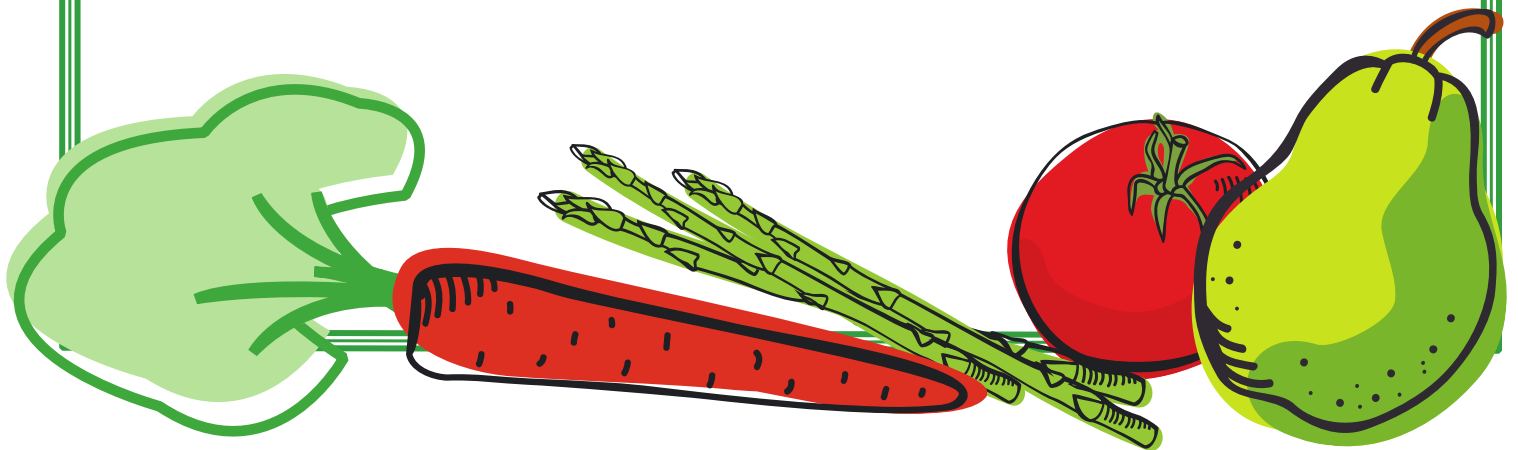
Tamaño por Ración 1 pincho (164g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	110	Calorías de Grasa	5
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	0mg		0%
Carbohidrato Total	28g		9%
Fibra Dietética	3g		12%
Azúcares	20g		
Proteínas	1g		
Vitamina A	2%	Vitamina C	60%
Calcio	2%	Hierro	2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteínas 4



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

