

Yogurt with Fruit

Yogur con Fruta

Serves/Porciones: 4

1 apple, chopped
manzana, picada

1 cup seedless grapes
taza de uvas (sin semillas)

1/2 cup raisins
taza de pasas

2 bananas, sliced
plátanos, cortados

1 cup strawberries
taza de fresas

2 cups plain or vanilla low-fat yogurt
tazas de yogur bajo en grasa de sabor natural o vainilla

OPTIONAL/OPCIONAL

1/4 teaspoon cinnamon or allspice
cucharita de canela

1/2 cup oatmeal or granola
taza de avena o granola

1. Mix all ingredients together and enjoy!
¡Mezcle todos los ingredientes y disfrute!

Experiment! Add your favorite fruits to this healthy treat. Fruits are naturally sweet, making this a good option for a healthy dessert.
¡Experimente con otras opciones! Añada sus frutas favoritas a este delicioso platillo. Las frutas son dulces por naturaleza, haciendo de éste un postre saludable.



This is a great, healthy way to satisfy your sweet tooth. Kids love fruit!
Esta es una manera sana y maravillosa de satisfacer su antojo por algo dulce. ¡A los niños les encanta la fruta!

Time: 15 minutes
Tiempo de preparación: 15 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 241
Calorías: 241

Protein: 8 g
Proteína: 8 g

Carbohydrate: 51 g
Carbohidratos: 51 g

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Cholesterol: 7 mg
Colesterol: 7 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Monounsaturated Fat: <1 g
Grasa monoinsaturada: <1 g

Polyunsaturated Fat: 0 g
Grasa poliinsaturada: 0 g

Sodium: 90 mg
Sodio: 90 mg

Fiber: 4 g
Fibra: 4 g