

Dip de Arándanos

Ingredientes:

- ½ taza de yogur de vainilla descremado
- ½ taza de salsa de arándanos integrales
- ¼ de cucharadita canela molida
- ⅛ cucharadita Jengibre molido
- 1 taza de manzana fresca cortada en trozos
- 1 gajo grande de naranja separado y cortado a la mitad
- 1 taza de melón fresco
- 1 taza de piña fresca, cortada en trozos



Nutrition Facts	
Serving Size ¾ cup (170g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 22g	
Protein 2g	
Vitamin A 25%	• Vitamin C 60%
Calcium 6%	• Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva con frutas variadas.
3. La salsa se puede almacenar en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días.