Ensalada de Frutas con Esmalte Balsámico

Ingredientes:
2 naranjas, seccionados
1 taza de uva verde 1 taza de uvas tintas
2 manzanas
2 peras
1 1/2 taza de fresas, en rodajas
1/2 taza de vinagre balsámico
1 cucharada de miel

*GLUTEN-FREE *SOY FREE *DAIRY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 130	Calories from Fat 5
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 5mg	**0%**
Total Carbohydrate 33g	**11%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 26g	
Protein 1g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 80%
Calcium 4% • 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

Indicaciones:

1. Hervir el vinagre balsámico en una cacerola pequeña hasta que se reduzca a 3 cucharadas.
2. Juntar miel y esmalte balsámico,
3. Llovizna sobre la fruta.

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico livingwhole@llu.edu.