Living Whole
Employee Wellness Program

Ensalada de Frutas de Lima de Miel Menta

Ingredientes:

1 cucharadita de cáscara de lima
2 cucharadas de jugo de lima, miel fresca de
3 cucharadas
3 cucharadas de menta fresca picada
1/2 melaza, en cubos
1/2 melón en cubos
1 pinta de fresas frescas, a la mitad y peladas
2 tazas de piña fresca en cubos

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (211g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 110	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 28g	**9%**
Dietary Fiber 2g	**8%**
Sugars 24g	
Protein 1g	

Vitamin A 25%	• Vitamin C 120%
Calcium 2%	• Iron 4%

*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

*GLUTEN-FREE

*DAIRY FREE

*SOY FREE

Indicaciones:

1. Remover juntos la cáscara de lima, el jugo, la miel y la menta en un bol grande hasta que se combinen bien. Añadir el melón, las fresas y la piña. Combinar.

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