

Ensalada de Frutas

Ingredientes:

- 1 papaya pelada, sembrada y troceada
- 1 piña, pelada y troceada
- 2 tazas de uvas sin semillas
- 2 cucharadas de zumo de lima
- 1/2 taza de coco endulzado, tostado



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 7

Amount Per Serving

Calories 140 **Calories from Fat** 20

% Daily Value*

Total Fat 2g **3%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 25mg **1%**

Total Carbohydrate 33g **11%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 25g

Protein 1g

Vitamin A 10% • Vitamin C 160%

Calcium 4% • 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



Indicaciones:

1. Precalentar el horno a 400 grados.
2. Corte la piña y la papaya en trozos del tamaño de una mordida.
3. Lanza papaya, piña y uvas con el jugo de lima fresca en un tazón grande.
4. Coloque una capa de coco en una hoja de hornear. Hornear un- hasta ligeramente tostado.
5. Servir ensalada de frutas cubierta con coco tostado.

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.