

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 <i>Calorías: 241</i>	Fat: 2 g <i>Grasa: 2 g</i>	Monounsaturated Fat: <1 g <i>Grasa monoinsaturada: <1 g</i>	Fiber: 4 g <i>Fibra: 4 g</i>
Protein: 8 g <i>Proteína: 8 g</i>	Cholesterol: 7 mg <i>Colesterol: 7 mg</i>	Polyunsaturated Fat: 0 g <i>Grasa poliinsaturada: 0 g</i>	
Carbohydrate: 51 g <i>Carbohidratos: 51 g</i>	Saturated Fat: 1 g <i>Grasa Saturada: 1 g</i>	Sodium: 90 mg <i>Sodio: 90 mg</i>	