

## COPAS DE FRUTA CONGELADA

**Tiempo de Preparación:** 10 minutos

**Tiempo de Cocción:** 1 hora

**Incluido en la caja:**

- 1 lata (15 oz) de cóctel de frutas, envasado en jugo
- 2 latas (7 oz) de mandarinas, envasadas en jugo, escurridas

**Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:**

- 2 plátanos medianos, picados en trozos

**Instrucciones:**

1. Combine cóctel de frutas (con jugo), con mandarinas y plátano.
2. Coloque la mezcla de frutas en moldes para muffins o tazones pequeños, cubra y congele durante 1 hora antes de servir.

**Consejo:**

Combine este platillo con un desayuno completo de huevos revueltos y leche descremada o combínelo con almendras para un refrigerio refrescante.



**Información Nutricional\***

**Porciones totales:** 6

**Tamaño de la porción:**

1 copa de fruta (½ taza)

**Calorías:** 120

**Grasas:** 0 g

**Sodio:** 9 mg

**Carbohidratos:** 30 g

**Fibra:** 2 g

**Proteína:** 1 g

**Porciones de Carbohidratos:** 2

*\*Los datos nutricionales incluyen cóctel de frutas enlatadas en jugo, mandarinas enlatadas en almibar ligero y 2 plátanos medianos.*