

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.*