



FRUIT PIZZA

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: ½ muffin

SERVES: 1

INGREDIENTS

- ½ whole wheat English muffin
- 1 tablespoon whipped fat-free strawberry cream cheese
- 2 tablespoons strawberries, sliced
- 2 tablespoons red grapes, halved
- 2 tablespoons canned mandarin oranges, drained



PREPARATION

1. Toast the English muffin until golden brown. Spread cream cheese on toasted muffin.
2. Arrange sliced strawberries, grapes and orange slices on top of cream cheese.
3. Slice into quarters and “yummy – fruit pizza!”

Each serving provides: An excellent source of Vitamins A and C, and a good source of folate and fiber.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 120, Total Fat 1g, Carbohydrates 24g, Fiber 4g, Protein 6g, Sodium 310mg

ADAPTED FROM:

fruitsandveggiesmorematters.org.

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 4/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



FRUIT PIZZA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ mollete

PORCIONES: 1

INGREDIENTES

- ½ mollete (muffin) de pan integral
- 1 cucharada batida de queso crema de fresa sin grasa
- 2 cucharadas de fresas rebanadas
- 2 cucharadas de uvas rebanadas a la mitad
- 2 cucharadas de mandarinas enlatadas y escurridas



PREPARACIÓN

1. Tostar el mollete hasta que cambie a color café dorado. Después, riega el queso crema arriba del mollete.
2. Acomoda las fresas, uvas y mandarinas arriba del pan.
3. Corta el pan en pedacitos y “yummy – que deliciosa pizza de frutas!”

Cada porción proporciona: Una excelente fuente de vitaminas A y C, y una buena fuente de ácido fólico y fibra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 120, Grasa Total 1g, Carbohidratos 24g, Fibra 4g, Proteína 6g, Sodio 310mg

ADAPTADA DE:

fruitsandveggiesmorematters.org

Modificada por CHOICES Nutrition Education Program



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 4/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés