



ORANGE HONEY FRUIT SALAD

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

SERVES: 16

INGREDIENTS

- 4 cans of chunky mixed fruit (15oz cans)
- 4 cups of low-fat vanilla yogurt
- 4 teaspoons honey
- 4 teaspoons orange zest



PREPARATION

1. Combine fruit, yogurt and honey in a bowl.
2. Using a zester, zest the orange peel. Combine in the bowl, or you can also use the zest as garnish.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 120, Total Fat 0.5g, Carbohydrates 26g, Fiber 1g, Protein 2g, Sodium 45mg, Cholesterol 5mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

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.



ENSALADA DE YOGUR Y NARANJA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

PORCIONES: 16

INGREDIENTES

- 4 latas de fruta mixta (latas de 15oz)
- 4 tazas de yogurt sabor vainilla, bajo en grasa
- 4 cucharaditas de miel
- 4 cucharaditas de cascara de naranja rallada



PREPARACIÓN

1. Combine la fruta, el yogurt y la miel en un tazón hondo.
2. Usando un rayador, raje la cascara de la naranja. Combine en el tazón, o puede también usarlo como adorno en la ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 120, Grasa Total 0.5g, Carbohidratos 26g, Fibra 1g, Proteína 2g, Sodio 45mg, Colesterol 5mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

CHOICES Programa Educativo de Nutrición



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