



Salsa de Frutas

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Ninguno

Ingredientes:

- 1 pimiento verde sin semillas y cortado en cubos
- 1 pimiento cohombro pequeño, pelado, sin semillas y cortado en cubos
- 1 Jalapeño pequeño picado
- 1 taza de piña cortado en cubos
- 1 taza de melón dulce cortado en cubos
- 1 taza de sandía cortado en cubos
- 1 taza de cilantro picado
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de miel

Direcciones:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón. Disfrute.

Costo per receta: \$4.58

Costo per ración: \$0.76

Raciones de MiPlato: ½ ración de verduras, ½ ración de frutas

Ejercicio: Ponte de pie y dobla las rodillas hasta que estés en cuclillas. Levanta primero un pie y luego el otro rápidamente como si estuvieras corriendo. Siente como palpita tu corazón y como se mueven tus piernas. ¿Durante cuánto tiempo puedes hacer este ejercicio?

Reflexión: Las frutas y verduras tienen muchas vitaminas, nutrientes y fibra que te ayudan a mantenerte saludable. El consumir alimentos de diferentes colores te aporta diferentes nutrientes convenientes para diferentes partes del cuerpo.

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 49

% Valores Diarios*

Grasa Total 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Potasio 214mg 6%

Sodio 7mg 0%

Carbohidrato Total 12g 4%

Fibra Dietética 1g 4%

Azucares 10g

Proteínas 1g 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>

