



# Ensalada de frutas de invierno

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |  
Tiempo total: 5 minutos.

**Equipamiento:** Abrelatas, colador/colador fino, tabla para cortar, tazón mediano, tazas medidoras

**Utensilios:** Cuchillo, cuchara para mezclar

## Ingredientes

- 1 lata de 20 oz de piña en trozos en agua o jugo, escurrida
- 2 peras, cortadas en trozos del tamaño de un bocado O 1 lata de 15 oz de peras en agua o jugo, escurridas
- 1 lata de 16 oz de duraznos en rebanadas en agua o jugo, escurridos
- 1 lata de 16 oz de damascos en mitades en agua o jugo, escurridos
- 1/2 taza de yogur de vainilla
- 1 taza de granola (opcional)

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las tapas de las latas.
2. En un tazón mediano, mezcle la fruta hasta que esté bien combinada.
3. Agregue el yogur y mezcle delicadamente.
4. Sirva la mezcla en tazones para servir con una cuchara y espolvoree con granola, si decide usarla.

## Información nutricional:

Calorías 130 Grasas totales 0.5 g Sodio 20 mg Carbohidratos totales 32 g Proteína 2 g