



# Ensalada de frutas de invierno

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

Tiempo total: 5 minutos.

## Equipamiento:

Abrelatas  
Tabla para cortar  
Tazón mediano

## Utensilios:

Cuchillo  
Cuchara para mezclar  
Tazas y cucharas medidoras

## 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.

## Ingredientes

**1 lata de 20 oz de piña en trozos en jugo, escurrida**

2 peras, cortadas en trozos del tamaño de un bocado O 1 lata de 15 oz de peras en rebanadas en jugo, escurridas

1 lata de 15 oz de duraznos en jugo en rebanadas, escurridos

1 lata de 16 oz de damascos en mitades en jugo, escurridos

1/2 taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa

1 taza de granola (opcional)

## Información nutricional:

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