

# Easy Fruit Salad

Serving Size: 1/2 cup

Yield: 14 servings



## Ingredients:

- 1 can (16 ounce) drained fruit cocktail
- 2 sliced bananas
- 2 oranges cut into bite-size pieces
- 2 apples cut into bite-size pieces
- 8 ounces yogurt, low-fat piña colada

## Instructions:

1. Mix fruit in a large bowl.
2. Add yogurt and mix well.
3. Chill in refrigerator before serving.

## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup prepared fruit salad, 1/14 of recipe (107g)  
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 12g	
Protein 1g	

Vitamin A 4% • Vitamin C 25%  
Calcium 2% • Iron 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Adapted from: Easy and Nutritious Family Recipes, p.3 Fresno County, University of California Cooperative Extension

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

# Easy Fruit Salad

Serving Size: 1/2 cup

Yield: 14 servings



## Ingredients:

- 1 can (16 ounce) drained fruit cocktail
- 2 sliced bananas
- 2 oranges cut into bite-size pieces
- 2 apples cut into bite-size pieces
- 8 ounces yogurt, low-fat piña colada

## Instructions:

1. Mix fruit in a large bowl.
2. Add yogurt and mix well.
3. Chill in refrigerator before serving.

## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup prepared fruit salad, 1/14 of recipe (107g)  
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 12g	
Protein 1g	

Vitamin A 4% • Vitamin C 25%  
Calcium 2% • Iron 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Adapted from: Easy and Nutritious Family Recipes, p.3 Fresno County, University of California Cooperative Extension

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

# Ensalada de Fruta Estilo Sencillo

Tamaño de Servido: 1/2 taza

Rinde: 14 porciones



## Ingredientes:

- 1 lata (16 onzas) de frutas mixtas drenadas
- 2 bananas rebanadas
- 2 naranjas desgajadas
- 2 manzanas cortadas en pedazos pequeños
- 8 onzas de yogurt sabor piña colada, sin grasa

## Instrucciones:

1. Coloque las piezas de pollo en una olla grande y encima vierta las 8 tazas de agua. Hierva a fuego medio durante 1 hora.
2. Agregue la cebolla picada, pimienta, chile en polvo, salsa de tomate y orégano. Continúe hirviendo.
3. Después de que el pollo esté bien cocido, saque las piezas de la olla y deshuese el pollo.
4. Regrese la carne a la olla.
5. Agregue el maíz molido a la olla con el pollo y hierva otros 45 minutos.
6. Sirva con la lechuga y el gajo de lima.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza  
ensalada fruta preparada, 1/14 de ración (109g)  
Raciones por Envase 14

Cantidad por Ración	
Calorías 70	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Carbhidrato Total 17g	6%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 13g	
<b>Proteínas 1g</b>	
Vitamina A 4%	Vitamina C 25%
Calcio 2%	Hierro 2%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.  
Calorías: 2,000 2,500

Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 29g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbhidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Adaptada de: Easy and Nutritious Family Recipes, p.3 Fresno County, University of California Cooperative Extension

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

# Ensalada de Fruta Estilo Sencillo

Tamaño de Servido: 1/2 taza

Rinde: 14 porciones



## Ingredientes:

- 1 lata (16 onzas) de frutas mixtas drenadas
- 2 bananas rebanadas
- 2 naranjas desgajadas
- 2 manzanas cortadas en pedazos pequeños
- 8 onzas de yogurt sabor piña colada, sin grasa

## Instrucciones:

1. Coloque las piezas de pollo en una olla grande y encima vierta las 8 tazas de agua. Hierva a fuego medio durante 1 hora.
2. Agregue la cebolla picada, pimienta, chile en polvo, salsa de tomate y orégano. Continúe hirviendo.
3. Después de que el pollo esté bien cocido, saque las piezas de la olla y deshuese el pollo.
4. Regrese la carne a la olla.
5. Agregue el maíz molido a la olla con el pollo y hierva otros 45 minutos.
6. Sirva con la lechuga y el gajo de lima.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza  
ensalada fruta preparada, 1/14 de ración (109g)  
Raciones por Envase 14

Cantidad por Ración	
Calorías 70	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Carbhidrato Total 17g	6%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 13g	
<b>Proteínas 1g</b>	
Vitamina A 4%	Vitamina C 25%
Calcio 2%	Hierro 2%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.  
Calorías: 2,000 2,500

Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 29g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbhidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:  
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Adaptada de: Easy and Nutritious Family Recipes, p.3 Fresno County, University of California Cooperative Extension

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>