

Magical Fruit Salad

What you need:

Utensils:

- Can opener
- Colander
- Mixing bowl
- Knife & cutting board
- Stirring spoon
- Measuring cups

Ingredients:

- 1 20 ounce can pineapple tidbits in natural juice
- ½ pound seedless grapes (try red grapes for color)
- 2 bananas
- 1¾ cup low-fat milk
- 1 box (3½ oz.) instant sugar-free vanilla pudding mix

What to do:

1. Wash hands and cooking area.
2. Clean the tops of canned food items before opening them.
3. Drain the pineapple in a colander and put in a bowl.
4. Rinse the grapes with water and pat them dry with a paper towel. Pull grapes off the stem and add to the bowl with the pineapple.
5. Wash, peel and slice the bananas into bite-sized pieces. Add to the bowl with other fruit.
6. Sprinkle the pudding mix over the fruit.
7. Pour the milk over the fruit and pudding mix.
8. Slowly stir the fruit mixture until blended and then wait about 5 minutes for the mixture to set.
9. The salad is best when eaten as soon as it is ready.

Prep Time: 10 minutes

Cost per serving: \$0.23

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup
 Servings Per Container 15

Amount Per Serving

Calories 80 **Calories from Fat** 0

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 280mg **12%**

Total Carbohydrate 19g **6%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 11g

Protein 2g

Vitamin A 2% • Vitamin C 10%

Calcium 4% • Iron 2%

This tasty and healthy salad will disappear so fast, it's like magic!



Program Funded by the USDA

Educational programs of the Texas A&M AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information or veteran status.

Ensalada de Frutas Mágica

Lo que necesita:

Utensilios:

- Abrelatas
- Colador
- Tazón para mezclar
- Tabla para picar y cuchillo
- Cuchara para mezclar
- Tazas de medir

Ingredientes:

- 1 lata de 20 onzas de trozos de piña en su jugo natural
- ½ libra de uvas rojas sin semilla
- 2 plátanos
- 1¾ tazas de leche baja en grasa
- 1 caja (3 ½ onzas) de mezcla de pudín de vainilla sin azúcar

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Escorra la piña en el colador y póngala en el tazón.
4. Enjuague las uvas con agua y séquelas con palmaditas con una toalla de papel. Separe las uvas del tallo y colóquelas en el tazón junto con la piña.
5. Lave, pele y rebane los plátanos en trozos del tamaño de un bocado. Añádalos al tazón con el resto de la fruta.
6. Espolvoree la mezcla de pudín sobre la fruta.
7. Vierta la leche sobre la fruta y la mezcla de pudín.
8. Revuelva lentamente la mezcla de fruta hasta que se mezcle por completo y después espere aproximadamente 5 minutos para que se asiente.
9. La ensalada sabe mejor cuando se come tan pronto como esté lista.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Costo por porción: \$0.23

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción ½ taza

Porciones en el paquete 15

Cantidad por porción

Calorías 80 Calorías de grasa 0

%Valor Diario*

Grasa total 0g **0%**

Grasa saturada 0g **0%**

Ácido graso *trans* 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 280mg **12%**

Total de carbohidratos 19g **6%**

Fibra dietética 1g **4%**

Azúcares 11g

Proteínas 2g

Vitamina A 2% • Vitamina C 10%

Calcio 4% • Hierro 2%

Esta ensalada sabrosa y saludable desaparecerá tan rápido, es como mágic!



Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.