¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Malvaviscos con sabor a fresa

Porciones: 1

Ingredientes

2 fresas
2 galleta graham (partida por la mitad)
2 cucharadas yogurt, bajo en grasa, sabor a vainillaIngredients here

Preparación

1. Lave las fresas.
2. Rebane las fresas.
3. Añada el yogur y las fresas a la mitad de las galleta graham.
4. Cubra con la otra mitad de galleta graham.
5. Disfrute de inmediato.

Notas
Sustituya con yogur bajo en grasa de cualquier sabor que desee. Pruebe usar otras frutas como los arándanos, plátanos, etc.Directions

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	57	
Grasa Total	1g	2%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	64mg	3%
Carbohidrato	9g	3%
Fibra Dietética	1g	4%
Azúcares		
Proteína	2g	

MIPLATO

- [x] Granos
- [x] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [ ] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.