

Pizza de fruta para llevar



Hace: 1 porción

Costo total: \$\$\$\$

Panecillos ingleses de harina integral tostados con queso crema descremado y fruta hacen de este un desayuno o refrigerio rápido y fácil.

Ingredientes

- 1 panecillo inglés de harina integral
- 2 cucharadas de queso crema de fresa descremado (batido)
- 2 fresas (en rodajas)
- 2 uvas (en rodajas)
- 2 rebanadas gajos de mandarina

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Tueste el panecillo inglés hasta dore bien. Úntelo con el queso crema.
3. Acomode las fresas, las uvas y los gajos de naranja sobre el queso crema.

Notas

Esta receta se puede preparar con queso crema de cualquier sabor y con cualquier fruta que le guste.

Fuente:

University of Maryland Extension

Food Supplement Nutrition Education Program

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 pizza de fruta

Nutrientes	Cantidad
Calorías	161
Grasa Total	2 g
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	2 mg
Sodio	353 mg
Total Carbohidrato	30 g
Fibra Dietética	5 g
Azúcares Total	10 g
Azúcares Añadidos Incluidos	4 g
Proteínas	9 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	232 mg
Hierro	2 mg
Potasio	264 mg

MiPlato Grupos de Alimentos



■ Frutas	1/4 tazas
■ Granos	2 onzas

N/A o no aplica, indica que los datos de nutrientes no están disponibles

Nota: Los valores de nutrientes están sujetos a cambios a medida que se actualizan los datos

Shop Simple with MyPlate

Find savings in your area and discover new ways to prepare budget-friendly foods.

[Learn more](#)

MyPlate on Alexa

Get MyPlate nutrition tips on Amazon Alexa devices or the free Alexa app.

[Learn more](#)

Start Simple with MyPlate App

Build healthy eating habits one goal at a time! Download the *Start Simple with MyPlate* app today.

[Learn more](#)

MyPlate.gov is based on the *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*

[Learn more](#)

