

Fruit Kabobs with Strawberry Dip

6 Servings

Ingredients

- 1 cup **yogurt**, low-fat vanilla
- 2 **pears**, cored and cut into 1-inch cubes
- 3 cups **strawberries**, stems removed
- 2 **bananas**, cut into 1-inch slices
- 1 can (14 oz) **pineapple chunks**, canned in their own juice, drained
- 6 wooden skewers



Nutrition Information

Serving Size: 1 kabob

Calories: 160

Total Fat: 1g

Saturated Fat: 0g

Protein: 3g

Sodium: 30mg

Carbohydrates: 38g

Fiber: 5g

Instructions

1. Cut up one cup of strawberries into small slices. In a small bowl, mash slices with a fork.
2. In another small bowl, combine the vanilla yogurt and mashed strawberry slices. Set aside.
3. Thread the fruits by alternating the pears, strawberries, bananas, and pineapple onto the skewers.
4. Serve fruit skewers with a dollop of the strawberry sauce on the side.

Brocheta de Frutas con Dip de Fresas

6 Porciones

Ingredientes

- 1 taza **yogurt** de vainilla, bajo en grasa
- 2 **peras** (sin corazón y cortadas en cubos)
- 3 tazas **fresas** (sin tallos)
- 2 **bananos** (cortados en rebanadas de 2cm)
- 1 lata **trozos de piña**, en jugo 100%, escurrida
- 6 pinchos de madera



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 brocheta

Calorías: 160

Grasa Total: 1g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 3g

Sodio: 30mg

Carbohidratos: 38g

Fibra: 5g

Preparación

1. Corte una taza de fresas en rebanadas pequeñas. En un tazón, maje las fresas con un tenedor.
2. En un tazón pequeño mezcle el yogurt y el puré de fresa. Reserve.
3. Atraviese las frutas en el pincho de madera y alternando peras, fresas, bananos y piña.
4. Sirva las brochetas de fruta con una porción del dip al lado.

