

Fruit Kabobs with Strawberry Dip

Yield : 6 kabobs

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 pineapple chunks**, drained

Other materials needed:

Six wooden skewers

Instructions

1. Cut up one cup of strawberries into small slices. In a bowl, mash slices with a fork.
2. In a 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 the fruit skewers with a dollop of the strawberry sauce on the side.



Nutrition Information

Serving Size: 1 kabob

Calories: 140

Total Fat: 1g

Saturated Fat: 0g

Protein: 3g

Sodium: 27mg

Carbohydrates: 33g

Added Sugar: 2g

Fiber: 5 g

Brocheta de Frutas con Aderezo de Fresas

6 Brochetas

Ingredientes

- 1 taza **yogurt**, bajo en grasa, sabor a vainilla
- 2 **peras** (sin corazón y cortadas en cubos de 2 cm)
- 3 tazas **fresas** (sin tallos)
- 2 **bananas** (cortadas en rebanadas de 2cm)
- 1 lata **trozos de piña**, escurrida

Otros materiales:

6 brochetas

Preparación

1. Corte una taza de fresas en rebanadas pequeñas. En un tazón, aplasta las fresas con un tenedor.
2. En un tazón pequeño mezcle el yogurt y el puré de fresa. Reserve.
3. Pinche las frutas en la brocheta alternando peras, fresas, bananas y piña.
4. Sirva las brochetas de fruta con una porción de salsa al lado.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 brochetas

Calorías: 140

Grasa Total: 1 g

Grasa Saturada: 0 g

Proteína: 3 g

Sodio: 27 mg

Carbohidratos: 33 g

Azúcar Agregado: 2 g

Fibra: 5 g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT