



EATING SMART
BEING ACTIVE

Sorbite de frutas

Rinde: 5 a 7 porciones ($\frac{1}{2}$ taza por porción)

Tiempo en el congelador: al menos 3 horas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

¡Pruebe estos sabores refrescantes o cree los propios!

Durazno: 2 latas (15 onzas) de duraznos en rodajas en 100% jugo de fruta (rinde 7 porciones)

Piña: 1 lata (20 onzas) de piña en trozos en 100% jugo de fruta (rinde 5 porciones)

Piña y banana: 1 lata (20 onzas) de piña en trozos en 100% jugo de fruta más 1 banana (rinde 7 porciones)

Preparación

1. Reunir todos los ingredientes y congelar las latas antes de comenzar a preparar la receta.
2. Colocar las latas de fruta en el congelador durante al menos 3 horas. Retirar cuando estén completamente congeladas.*
3. Pasar ligeramente las latas congeladas por agua caliente o dejar sobre la mesada durante 30 minutos para aflojar el contenido. Retirar la fruta de las latas y cortar en trozos pequeños con un cuchillo afilado.
4. Si va a agregar una banana, pelar y cortar en rodajas. No es necesario que la banana esté congelada.
5. Colocar la fruta congelada en la licuadora y licuar hasta obtener una mezcla cremosa.
6. Servir inmediatamente.
7. Congelar las sobras en un recipiente apto para congelador o en bolsas plásticas herméticas aptas para el congelador.

* Puede dejar las latas en el congelador durante la noche. No explotarán.

Durazno

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (122g)
Amount Per Serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 1mg	6%
Potassium 361mg	8%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Piña

Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (113g)
Amount Per Serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 16g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 138mg	2%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Piña y Banana

Nutrition Facts	
7 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (98g)
Amount Per Serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 159mg	4%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Extension



Este material fue financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Los programas de empleo y extensión de la Universidad Estatal de Washington están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia de incumplimiento de estas condiciones puede ser reportada a través de su oficina local de extensión. Reimpreso con permiso de: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu>.