



Fruit Salad with Yogurt

Servings- 4 Servings

Prep + Cook Time- 25 minutes

Equipment Needed— Large bowl,
measuring cups

INGREDIENTS

- 2 cups sliced strawberries
- 1 cup blueberries, rinsed
- 1 cup pineapple chunks, canned or fresh
- 3 tablespoons of pineapple juice*
- 2 cups of plain, low-fat yogurt
- 2 tablespoons of sliced or slivered almonds

NUTRITIONAL INFORMATION

Possible Allergens: Nuts, tree nuts, milk

Health Benefits: Fruit is a great breakfast option because it gives you a lot of energy!

INSTRUCTIONS

1. Place fruit in a large bowl and mix with pineapple juice*. Let stand for 15 minutes at room temperature.
2. Place 1 cup of fruit salad in a small bowl and top with 1/2 cup of yogurt.
3. Sprinkle almonds on top of each fruit salad. Serve immediately.

*Any 100% fruit juice can be used instead of pineapple juice.

RECIPE SOURCE

www.whatscooking.fns.usda.gov



Ensalada de Fruta Con Yogurt

Porciones- 4 porciones

Tiempo para preparar y cocinar-
25 minutos

Equipo necesario- Tazón grande,
cucharas y tazas para medir

INGREDIENTES

- 1 tazas fresas, rebanadas
- 1 taza de arándanos, enjugados
- 1 taza de pina, enlatada o fresca, en trozos
- 3 cucharadas de jugo de pina*
- 2 tazas de yogurt semidescremado, sin sabor
- 2 cucharadas de almendras en rodajas

INFORMACION SOBRE NUTRICION

Alérgenos Posibles: Nueces, nueces de árbol, leche

Beneficios de la Salud: Fruta es una opción muy buena para el desayuno porque te da energía!

PREPARACION

1. Coloque la fruta en un tazón y mezcle con el jugo de pina*. Deje por 15 minutos al ambiente
2. Ponga 1 taza de fruta en cada bol y tape con 1/2 taza de yogurt.
3. Rocié cada porción con almendras. Sirva enseguida.

*Cualquier jugo 100% fruta puede usarse en lugar de jugo de pina.

REFERENCIA DE LA RECETA

www.whatscooking.fns.usda.gov