



## Fruta Tropical y Crema

¡Una combinación que le gustará a los niños!

### Ingredientes:

- Una bandeja de frutas con bananas, piñas, naranjas, manzanas, uvas y melón
- 2 tazas de crema agria sin grasa
- 1 taza de yogur de piña colada u otra fruta
- 1/2 paquete de 4 onzas de pudín instantáneo de vainilla (mezcla en polvo)



### Procedimiento:

**¡Acuérdese lavarse las manos!**

1. Lave y prepare los pedazos pequeños de las frutas.
2. Combine la crema agria, el yogur y la mezcla del pudín seco en una vasija mediana. Mézclelo bien y déjelo reposar.



**Consejos Útiles:** Use una variedad de frutas disponibles- algunas de temporada, algunas no muy comunes, algunas favoritas.

Para evitar que la fruta se ponga oscura después de cortarla, sumerja los pedazos cortados en jugo de piña o naranja.



**Consejos de Seguridad:** Los palillos de madera pueden causar asfixia en los niños pequeños. Intente usar un pedacito de pan de lazo como palillos para sumergir la fruta en la crema.

## Tropical Fruit and Dip

A combination kids will love!

### Ingredients:

- Fruit tray with bananas, pineapple, oranges, apples, grapes, melon
- 2 cups fat-free sour cream
- 1 cup pina colada or other fruit flavor yogurt
- 1/2 of 4-ounce package french vanilla instant pudding (dry mix)



### Directions:

**Remember to wash your hands!**

1. Wash and prepare bite-size pieces of fruit.
2. Combine sour cream, yogurt and dry pudding mix in a medium bowl. Mix well and chill.



**Helpful Hints:** Use a variety of available fruit - some seasonal, some unusual, some favorites.

To keep fruit from turning brown after cutting, dip cut pieces in pineapple or orange juice.



**Safety Tips:** Wooden toothpicks could cause choking in small children. Try using pretzel stick "toothpicks" to spear fruit for dipping.

Cantidad Por Porción		Calorías de Grasa 0	
<b>Calorías 160</b>			
% Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b> 0g			0%
• Grasa Saturada	0g		0%
<b>Colesterol</b> 5mg			2%
<b>Sodio</b> 140mg			6%
<b>Carbohidrato Total</b> 37g			12%
• Fibra Dietética	3g		11%
• Azúcares	26g		
<b>Proteína</b> 5g			
Vitamina A 40%	•	Vitamina C 80%	
Calcio 15%	•	Hierro 2%	
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:			
	Calorías: 2,000	2,500	
<b>Grasa Total</b>	< 65g	80g	
• Grasa Saturada	< 20g	25g	
<b>Colesterol</b>	< 300mg	300mg	
<b>Sodio</b>	< 2,400mg	2,400mg	
<b>Carbohidrato Total</b>	300g	375g	
• Fibra Dietética	25g	30g	
Calorías por gramo:			
	Grasa 9	• Carbohidrato 4	• Proteína 4

Amount Per Serving		Calories from Fat 0	
<b>Calories 160</b>			
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 0g			0%
Saturated Fat	0g		0%
<b>Cholesterol</b> 5mg			2%
<b>Sodium</b> 140mg			6%
<b>Total Carbohydrate</b> 37g			12%
Dietary Fiber	3g		11%
Sugars	26g		
<b>Protein</b> 5g			
Vitamin A 40%	•	Vitamin C 80%	
Calcium 15%	•	Iron 2%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calorías: 2,000	2,500	
<b>Total Fat</b>	Less than 65g	80g	
Saturated Fat	Less than 20g	25g	
<b>Cholesterol</b>	Less than 300mg	300mg	
<b>Sodium</b>	Less than 2,400mg	2,400mg	
<b>Total Carbohydrate</b>	300g	375g	
Dietary Fiber	25g	30g	
Calories per gram:			
	Fat 9	• Carbohydrate 4	• Protein 4

### Equipo para Niños

- cuchillo
- tabla para cortar
- vasija para mezclar
- taza de medidas
- cuchara

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

### Sugerencia del Cocinero

- Fruta Tropical y Crema
- pedazos de galletas Graham
- leche baja en grasa

### Kids' Tool Kit

- Knife
- Cutting board
- Mixing bowl
- Measuring cup
- Spoon

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

### Chef's Choice

- Tropical Fruit and Dip
- Graham cracker sticks
- Low fat milk

**Fuente:** *Libro en una Bolsa*, Programa de Nutrición Familiar, Extensión e Investigación de K-State, Manhattan, KS. Para libros adicionales, lecciones o recetas, visite <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>  
El libro sugerido para esta actividad de cocina es: (Solo en inglés) *Handa's Surprise* by Eileen Browne

**Source:** *Book in a Bag*, Family Nutrition Program, K-State Research and Extension, Manhattan, KS. For additional books, lessons and recipes, visit <http://www.humec.ksu.edu/fnp/bib.html>  
Suggested book with this cooking activity: *Handa's Surprise* by Eileen Browne

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en [www.kidsacookin.ksu.edu](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto:kidsacookin@ksu.edu)

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.