



Fruit Salad with Lime Dressing

Prep time: 10 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 16

Serving size: ½ cup

Cost: \$11.08 per recipe, \$0.69 per serving

Ingredients

Fruit salad

- 1 small cantaloupe, seeded & cut into chunks
- 1 small pineapple, peeled, cored, & cut into chunks
- 1 mango, pitted and cubed
- 1 cup green or red grapes
- 1 pint strawberries, halved

Dressing

- 1 cup plain low-fat yogurt
- 2 tablespoons lime juice (about 1 lime)
- 2 tablespoons honey

Directions

- 1) Wash and prepare all fruit. Combine in a large bowl.
- 2) In a small bowl, whisk together yogurt, lime juice, and honey. Pour over fruit and toss.
- 3) Serve for breakfast, snack, or dessert.

Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	70
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 13g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 41mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 227mg	4%
Vitamin C 44mg	50%



Money-Saving Tip:

Pre-cut produce costs more. Save money by cutting up your own fruits and vegetables.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

*The % Daily Value 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.



Ensalada de Frutas con Aderezo de Lima

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 16

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$11.08 por receta, \$0.69 por porción

Ingredientes

Ensalada de frutas

- 1 melón pequeño, sin semillas y cortado en cubos
- 1 piña pequeña, pelada, sin corazón y cortada en cubos
- 1 mango, sin corazón y en cubos
- 1 taza uvas verdes o rojas
- 1 pinta fresas, cortadas a la mitad

Aderezo

- 1 taza yogurt natural bajo en grasa
- 2 cucharadas jugo de lima (como 1 lima)
- 2 cucharadas miel

Preparación

- 1) Lave y prepare todas las frutas. Mezcle en un tazón grande.
- 2) En una taza, bata el yogurt, la lima y la miel. Vierta sobre la fruta y mezcle.
- 3) Sirva para el desayuno, merienda o postre.



Consejo para ahorrar dinero:

Los alimentos pre-cortados cuestan más. Ahorre dinero cortando sus propias frutas y verduras.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	1/2 cup
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	70
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 13g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 2g	
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 41mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 227mg	4%
Vitamin C 44mg	50%

*The % Daily Value 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.



Salada de Fruta com Molho de Lima

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 16

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$11.08 por receita, \$0.69 por porção

Ingredientes

Salada de frutas

- 1 melão pequeno, sementes removidas e cortado em pedaços
- 1 abacaxi pequeno, descascado, sem miolo, e cortado em pedaços
- 1 manga, sem caroço e em cubos
- 1 copo de uvas verdes ou vermelhas
- 1 caixa pequena de morangos, cortados ao meio

Molho

- 1 copo de iogurte natural com baixo teor de gordura
- 2 colheres de sopa de suco de lima (cerca de 1 lima)
- 2 colheres de sopa de mel

Modo de Preparo

- 1) Lave e prepare todas as frutas. Junte-as em uma tigela grande.
- 2) Em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão e o mel. Despeje sobre as frutas e misture.
- 3) Sirva no café da manhã, lanche ou sobremesa.

Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 13g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 41mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 227mg	4%
Vitamin C 44mg	50%



Dica para economizar dinheiro:
Os produtos pré-cortados custam mais. Economize cortando suas próprias frutas e vegetais.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

*The % Daily Value 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.