



Ensalada de Sol (Sunshine Salad)

- 2 naranjas, peladas y cortadas en gajos
- ¼ taza de jugo de naranja
- 2 bananas, en rodajas
- 1 taza de fresas, enteras o cortadas en rodajas
- 1 taza de cubitos de melón, si le gusta
- 2 cucharadas de azúcar o miel

Mezcle ligeramente la fruta en un tazón grande. Mezcle el jugo de naranja y azúcar o miel juntos. Vierta sobre la fruta. Cubra el tazón. Refrigérela por lo menos una hora antes de servir.



Paleta Heladas de Fruta (Fruitsicles)

- Jugo de fruta
- Tazas de papel
- Papel de aluminio
- Palos para las paletas

Vierta cualquier jugo de fruta en tazas pequeñas de papel. Cubra las tazas con el papel de aluminio. Ponga un palo para las paletas en una posición recta en el centro de cada taza (el papel de aluminio sujetará el palo en posición). Póngalas en el congelador. Antes de servir, quite la taza de la paleta helada.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6 (1/2 taza cada uno)

Cantidad por ración:

Calorías 83	3% de calorías de grasa
Grasa total .3g	Sodio .8mg
*Vitamina A 1%	*Vitamina C 75%
*Calcio 2%	*Hierro 2%

*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 951

Datos de Nutrición

Para 4 onzas de jugo de naranja

Cantidad por cada paleta de 4 onzas

Calorías 56	0% de calorías de grasa
Grasa total 0g	Sodio 1mg
*Vitamina A 1%	*Vitamina C 80%
*Calcio 1%	*Hierro 1%

*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 951