

## Ambrosía de Fruta Cítrica (Citrus Ambrosia)

Para 4 porciones de 1 taza cada una

- Cáscara de mandarina rallada
- 1 taza de yogur bajo en grasa, sabor vainilla o simple
- 2 mandarinas peladas, en gajos y sin semillas
- 1 toronja, pelada y en gajos
- 2 naranjas, peladas y en cubitos



1. Mezcle la cáscara de mandarina con el yogur.
2. Reparta la fruta en cuatro tazas o platos.
3. Ponga cucharadas de la mezcla de yogur sobre la fruta.
4. Sirva frío.

Fuente: [www.fruitsandveggiesmatter.gov/recipes](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/recipes)

Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



## Ambrosía de Fruta Cítrica (Citrus Ambrosia)

Para 4 porciones de 1 taza cada una

- Cáscara de mandarina rallada
- 1 taza de yogur bajo en grasa, sabor vainilla o simple
- 2 mandarinas peladas, en gajos y sin semillas
- 1 toronja, pelada y en gajos
- 2 naranjas, peladas y en cubitos



1. Mezcle la cáscara de mandarina con el yogur.
2. Reparta la fruta en cuatro tazas o platos.
3. Ponga cucharadas de la mezcla de yogur sobre la fruta.
4. Sirva frío.

Fuente: [www.fruitsandveggiesmatter.gov/recipes](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/recipes)

Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



## Ambrosía de Fruta Cítrica (Citrus Ambrosia)

Para 4 porciones de 1 taza cada una

- Cáscara de mandarina rallada
- 1 taza de yogur bajo en grasa, sabor vainilla o simple
- 2 mandarinas peladas, en gajos y sin semillas
- 1 toronja, pelada y en gajos
- 2 naranjas, peladas y en cubitos



1. Mezcle la cáscara de mandarina con el yogur.
2. Reparta la fruta en cuatro tazas o platos.
3. Ponga cucharadas de la mezcla de yogur sobre la fruta.
4. Sirva frío.

Fuente: [www.fruitsandveggiesmatter.gov/recipes](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/recipes)

Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas..



## Ambrosía de Fruta Cítrica (Citrus Ambrosia)

Para 4 porciones de 1 taza cada una

- Cáscara de mandarina rallada
- 1 taza de yogur bajo en grasa, sabor vainilla o simple
- 2 mandarinas peladas, en gajos y sin semillas
- 1 toronja, pelada y en gajos
- 2 naranjas, peladas y en cubitos



1. Mezcle la cáscara de mandarina con el yogur.
2. Reparta la fruta en cuatro tazas o platos.
3. Ponga cucharadas de la mezcla de yogur sobre la fruta.
4. Sirva frío.

Fuente: [www.fruitsandveggiesmatter.gov/recipes](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/recipes)

Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.

