

Ingredientes:

- 1 mandarina, pelada y en gajos
- 1 hoja de galletas "graham"
- 2 cucharadas de yogur bajo en grasa y sin sabor



Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las frutas antes de prepararlas.
2. Rompa la galleta "graham" a la mitad y agregue el yogur y 1 o 2 gajos de mandarina a $\frac{1}{2}$ de galleta "graham".
3. Cúbrela con la otra $\frac{1}{2}$ galleta "graham". Disfrute el resto de la mandarina.

Información de Nutrición (Por Porción)

130 calorías, 25 g de carbohidratos, 3 g de proteínas, 2 g de grasa total, 0.5 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 2 g de fibra, 16 g de azúcar total, 90 mg de sodio, 92 g de calcio, 24 mcg de ácido fólico y 1 mg de hierro; 14% de calorías de grasa.

1 porción.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. 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).