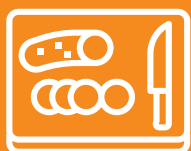




4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar

Terciopelo Limón Supremo

Ingredientes:

- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1½ cucharadas de mezcla instantánea para pudín de limón
- 4 cuadrados de galletas graham, trituradas
- 1 lata (15 onzas) de rodajas de mandarina, escurridas (o 2 tazas de su fruta fresca o enlatada favorita)

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón. Combine el yogur de vainilla y la mezcla de pudín; revuelva suavemente.
2. Cubra el fondo de un plato para servir con galletas Graham trituradas, reservando algunas cucharadas para espolvorear encima.
3. Vierta la mezcla de pudín sobre las migas de galletas.
4. Cubra con rodajas de mandarina o su fruta favorita. Espolvoree con las migas restantes. Rinde 4 porciones.

Información nutricional para 1 porción: calorías 110, grasa total 1.5 g, grasa saturada 0.5 g, colesterol 5 mg, sodio 135 mg, carbohidratos totales 21 g, fibra 1 g, azúcares totales 12 g, incluye 6 g de azúcares añadidos, proteína 4 g, vitamina D 0%, calcio 8 %, hierro 0%, potasio 4%

Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: [Food.unl.edu](https://www.food.unl.edu)

UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página [go.unl.edu/nondiscrimination](https://www.go.unl.edu/nondiscrimination).

