
FRUIT WITH VANILLA DIP

Any fruit you like (apple slices, grapes, pineapple chunks, banana chunks, strawberries, peaches, etc.)

2 (8 oz.) cups lowfat vanilla yogurt
1 box sugar-free instant vanilla pudding mix

Put yogurt in a medium bowl. Sprinkle pudding mix over yogurt and whisk until blended well. Cover and refrigerate until ready to use. Arrange fruit on a platter and serve dip on the side. ENJOY!

A great way to get more fruit and calcium!

FRUTA CON SALSA DE VAINILLA

Cualquier fruta que sea de su agrado (rodajas de manzana, pedazos de piña, banana, fresas, duraznos, etc.)

2 tz (8 onz.) de yogurt sabor a vainilla, con poca grasa
1 caja de pudín de vainilla en polvo, que no contenga azúcar

Ponga el yogurt en un recipiente mediano. Espolvoree el pudín en polvo y bata hasta que este bien mezclado. Cubra y refrigere hasta que este listo para usar. Arregle la fruta en un plato y sirva con la salsa juntamente. Disfrútelo.

Es una gran forma de usar más fruta y calcio.