

## Symphony of Fruit Pizza

**Makes 1 serving**

**Prep time:** 10 minutes

**Ingredients:**

- 1 English muffin (whole grain if available)
- 2 tablespoons whipped fat-free strawberry cream cheese
- 1/3 cup strawberries, sliced
- 1/4 cup grapes quartered
- 1/4 cup canned mandarin oranges, drained



1. Toast the English muffin until golden brown. Spread cream cheese on toasted muffin. Arrange sliced strawberries, grapes, and orange slices on top of the cream cheese. Slice into quarters and “yummy- fruit pizza”!

*Nutrition information per serving:* Calories 228, Carbohydrate 48 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 10 g, Total Fat 1.3 g, Cholesterol 5 mg, Sodium 374 mg



Adapted from: [FruitAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitAndVeggiesMoreMatters.org)  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Pizza De Fruta

**Rinde 1 porcion**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Ingredientes:**

- 1 panecillo ingles, con harina integral si es posible
- 2 cucharadas de queso crema con fresa, sin grasa
- 1/3 taza de fresas, rebanadas
- 1/4 taza de uvas, cortadas en cuartos
- 1/4 taza de naranjas Mandarinas en lata, escurridas



1. Tueste el panecillo ingles hasta que este dorado. Esparza el queso crema en el pan tostado. Adorne con las fresas, uvas, y naranjas rebanadas encima del queso crema. Corta en cuartos y “aquí esta, listo!

*Información nutricional por porción:* Calorías 228, Carbohidratos 48 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 10 g, Grasa Total 1.3 g, Colesterol 5 mg, Sodio 374 mg



Adaptación: [FruitAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitAndVeggiesMoreMatters.org)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.