

## Fun Fruit Kabobs with Yogurt Dip

**Makes 6 servings.**

**Prep time:** 10 minutes

**Ingredients:**

1 cup grapes, seedless

1 cup strawberries (stemmed)

1 cup pineapple (chunks)

1 banana (chopped)

bamboo skewers (6 inches long)

1 cup yogurt (strawberry or plain yogurt mixed with peanut butter)

1. Place fruit chunks on bamboo skewers. Place fruit kabobs on platter.
2. Place yogurt in bowl. Serve kabobs with yogurt on the side.



Nutrition information per serving: Calories 61, Carbohydrate 14g, Fiber 2g, Protein 2g, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Sodium 18mg



*Adapted from Myplate.gov*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Brocheta de Frutas con Aderezo de Yogurt

**Rinde 6 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Ingredientes:**

1 taza piña (en trozos)

1 taza uvas

1 taza fresas (sin tallo)

1 banana

pinchos o brochetas de bambú (6 pulgadas cada uno)

1 taza yogurt de fresa, bajo en grasa o yogurt natural con mantequilla de maní

1. Coloque los trozos de fruta en los pinchos de bambú. Coloque las brochetas de fruta en un platón.
2. Coloque el yogurt en un plato hondo. Sirva las brochetas con yogurt a un lado.



Información nutricional por porción: Calorías 61, Carbohidratos 14g, Fibra 2g, Proteínas 2g, Grasa Total 0g, Grasa Saturada 0g, Sodio 18mg



*Adaptación de: Myplate.gov*

*Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*