

## **Breakfast Fruit Cup**

**Makes 4 servings.**  $\frac{1}{2}$  cup per serving.

**Prep time:** 5 minutes

### **Ingredients:**

- 2 oranges, peeled, seeded and sliced into bite-size pieces
- 1 medium banana, peeled and sliced
- 1 tablespoon raisins
- $\frac{1}{3}$  cup of low-fat vanilla yogurt
- $\frac{1}{2}$  teaspoon ground cinnamon

1. In a small bowl, combine fruit.
2. Divide fruit equally into 4 bowls.
3. Put a rounded tablespoon of low-fat yogurt over fruit in each bowl and sprinkle equal amounts of ground cinnamon before serving.

*Nutrition information per serving:* Calories 81, Carbohydrate 19 g, Dietary Fiber 2 g, Protein 2 g, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 1 mg, Sodium 14 mg



Adapted from: Champions for Change, Everyday Healthy Meals, pg 54.  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## **Desayuno de Fruta**

**Rinde 4 porciones.**  $\frac{1}{2}$  taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

### **Ingredientes:**

- 2 naranjas peladas, sin semillas y cortadas en trozos pequeños
- 1 plátano mediano, pelado y cortado en rebanadas
- 1 cucharada de pasas
- $\frac{1}{3}$  taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela molida (*ground cinnamon*)

1. Mezcla la fruta en un tazón pequeño
2. Divídalas por igual en 4 tazones.
3. Agregue a la fruta una cucharada de yogur bajo en grasa, y espolvoree un poco de canela molida antes de servir.

*Información nutricional por porción:* Calorías 81, Carbohidratos 19 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0g, Grasa Saturada 0g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 14 mg



Adapted from: Champions for Change, Everyday Healthy Meals, pg 54.  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.