

Banana Split Salad

What you need:

Utensils:

- Measuring cup
- Cutting board & knife
- Can opener
- Serving bowls

Ingredients:

- 1 banana
- ¼ cup low-fat cottage cheese
- ¼ cup fruit cocktail, canned in its own juices, drained

What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. Clean the tops of canned food items before opening them.
3. Wash, peel, and slice banana lengthwise. Place in a bowl.
4. Top banana with cottage cheese.
5. Pour fruit cocktail over top.
6. Chill before serving. Cover and refrigerate leftovers.

Prep Time: 10 minutes

Cost per serving: \$0.22

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|----------------------|
| Serving Size 1/2 banana | |
| Servings Per Container 2 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 90 | Calories from Fat 10 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 1g | 2% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 5mg | 2% |
| Sodium 95mg | 4% |
| Total Carbohydrate 18g | 6% |
| Dietary Fiber 2g | 8% |
| Sugars 12g | |
| Protein 4g | |
| Vitamin A 2% | • Vitamin C 10% |
| Calcium 2% | • Iron 2% |



This is a fun salad that children will enjoy making. Talk to children about the names of the different fruits.



Program Funded by the USDA

Educational programs of the Texas A&M AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information or veteran status.

Ensalada de Plátano en Rajas

Lo que necesita:

Utensilios:

- Taza para medir
- Cuchillo y tabla para cortar
- Abrelatas
- Tazones para servir

Ingredientes:

- 1 plátano
- ¼ taza de requesón bajo en grasa
- ¼ taza de coctel de fruta, en lata, en su jugo, escurridos

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Lave, pele y corte el plátano ha lo largo, póngalo en una sopera.
4. Cubra el plátano con el requesón.
5. Ponga la fruta de coctel por encima.
6. Enfríe antes de servir. Cubra y refrigere las sobras.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Costo por porción: \$0.22

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción ½ de plátano
Porciones en el paquete 2

| Cantidad por porción | |
|-----------------------------------|----------------------|
| Calorías 90 | Calorías de grasa 10 |
| %Valor Diario* | |
| Grasa total 1g | 2% |
| Grasa saturada 0g | 0% |
| Ácido graso <i>trans</i> 0g | |
| Colesterol 5mg | 2% |
| Sodio 95mg | 4% |
| Total de carbohidratos 18g | 6% |
| Fibra dietética 2g | 8% |
| Azúcares 12g | |
| Proteínas 4g | |
| Vitamina A 2% | • Vitamina C 10% |
| Calcio 2% | • Hierro 2% |



Está es una ensalada qué ha los niños les encanta hacer. Hablé con ellos sobre los nombres de las diferentes frutas.

Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.

