

CREAMY FRUIT SALAD DESSERT

This creamy fruit salad is a light, nutritious dessert made with Greek yogurt instead of heavy cream or condensed milk. The Greek yogurt adds protein, calcium, and probiotics, which support muscle repair, bone strength, and gut health. The fruit cocktail provides natural vitamins, minerals, and fiber, promoting hydration and digestion while satisfying a sweet craving in a balanced way. With no added sugar (unless you choose honey or stevia), this dessert is both heart-healthy and low in fat, making it a refreshing, guilt-free treat perfect for any time of day.

List of Ingredients and Estimated Cost

• 1 can of fruit cocktail (in juice, not syrup), drained	\$1.25
• 1 cup plain or vanilla Greek yogurt	\$1.20
• 1 tsp honey or stevia (optional)	\$0.10
• ½ tsp vanilla extract	\$0.15
• Dash of cinnamon or nutmeg (optional)	\$0.05

Recipe Cost:
\$2.75

Instructions

1. Drain the fruit cocktail well.
2. In a bowl, mix the Greek yogurt, vanilla, and honey (if using).
3. Fold in the fruit cocktail gently until combined.
4. Sprinkle with cinnamon or nutmeg if desired.
5. Chill for 10 minutes (optional) and serve!



ENSALADA DE FRUTAS CREMOSA

Esta ensalada cremosa de frutas es un postre ligero y nutritivo hecho con yogur griego en lugar de crema espesa o leche condensada. El yogur griego agrega proteínas, calcio y probióticos, que ayudan a la reparación muscular, la fuerza ósea y la salud intestinal. El cóctel de frutas aporta vitaminas naturales, minerales y fibra, favoreciendo la hidratación y la digestión mientras satisface un deseo dulce de una manera equilibrada. Sin azúcar agregada (a menos que elija miel o stevia), este postre es saludable para el corazón y bajo en grasas, lo que lo convierte en una delicia refrescante y libre de culpa, perfecta para cualquier momento del día.

Lista de Ingredientes y Costo Estimado

• 1 lata de cóctel de frutas (en jugo, no en almíbar), escurrida	\$1.25
• 1 taza de yogur griego natural o de vainilla	\$1.20
• 1 cucharadita de miel o stevia (opcional)	\$0.10
• ½ cucharadita de extracto de vainilla (opcional)	\$0.15
• Una pizca de canela en polvo o nuez moscada en polvo (opcional)	\$0.05

**Costo de la
receta:
\$2.75**

Instrucciones

1. Escurre bien la lata de cóctel de frutas.
2. En un tazón, mezcla el yogur griego, la vainilla y la miel (si la usas).
3. Agrega el cóctel de frutas y mezcla suavemente hasta que se integre bien.
4. Espolvorea con canela o nuez moscada si deseas.
5. Refrigera por 10 minutos (opcional) y sirve frío.

