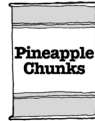


# Magical Fruit Salad

## Ingredients

Makes 10–12 servings

1 20-ounce can pineapple chunks



½ pound seedless grapes (purple or green)



2 bananas




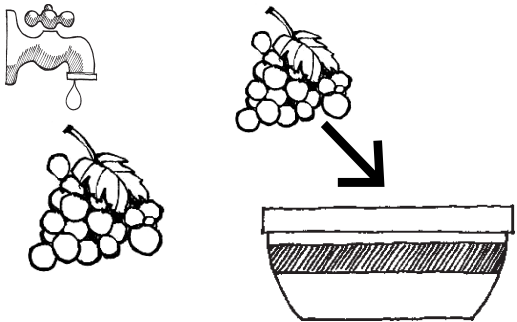
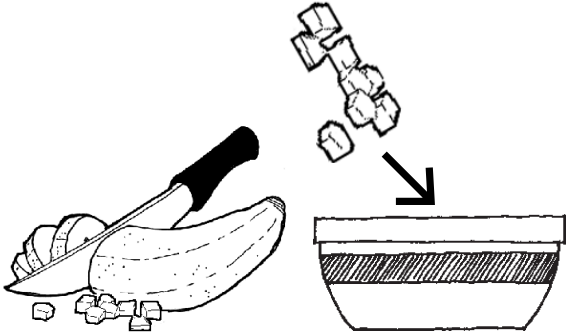
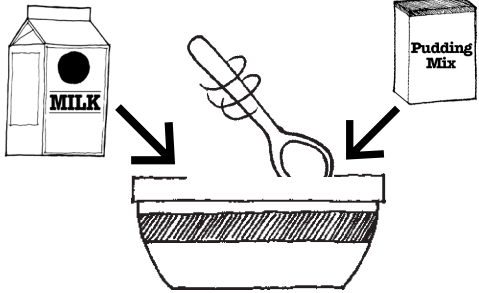
1¾ cups milk



1 3½-ounce package instant lemon or vanilla pudding mix

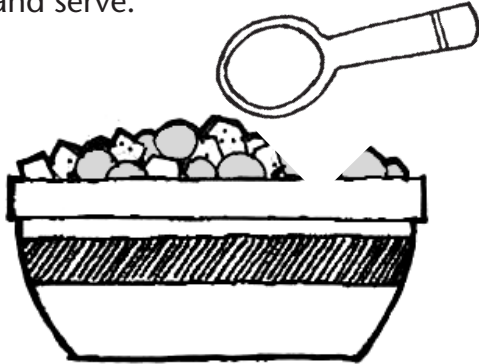


*(Chill canned pineapple and grapes in the refrigerator for at least 2 hours before making this salad.)*

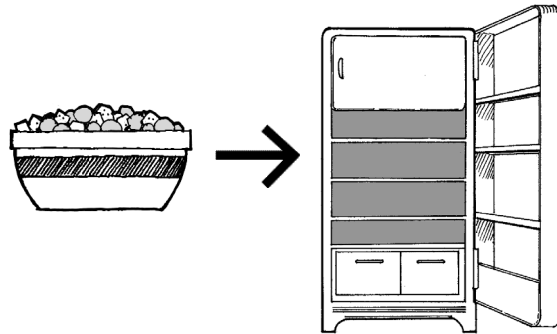
<p><b>1</b> Drain off the juice. Put the chunks in a large bowl.</p> 	<p><b>2</b> Rinse the grapes and drain. Add the grapes to the bowl.</p> 
<p><b>3</b> Peel the bananas and cut into bite-size pieces. Add to the bowl.</p> 	<p><b>4</b> Pour the milk over the fruit. While slowly stirring the fruit mixture, sprinkle in the pudding mix.</p> 

# Magical Fruit Salad

**5** Let the mixture stand for 5 minutes and serve.



**6** Refrigerate leftovers within 2 hours.



## Magical Fruit Salad gives us:

**VITAMIN A** Keeps skin and eyes healthy.

**CALCIUM** Builds strong bones and teeth.

**VITAMIN C** Keeps gums and blood vessels healthy.

**PROTEIN** Builds and repairs skin, muscle and blood.

**Fiber** Prevents constipation.

**VITAMIN D** Helps use calcium.

# Ensalada Mágica de Frutas

## Ingredientes

Para 10–12 porciones

1 lata de 20 onzas de piña en pedazos



½ libra de uvas sin semillas



2 bananas



1¾ tazas de leche

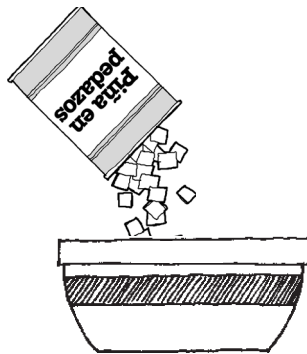


1 paquete de 3½ onzas de pudín al instante de vainilla o limón

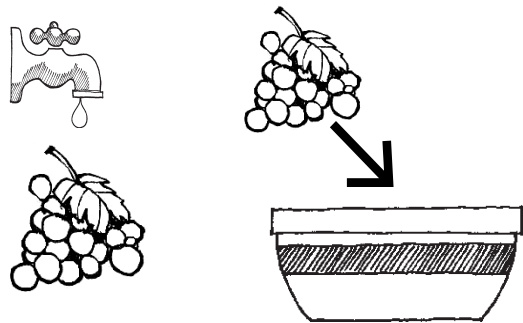


(Enfríe la piña y las uvas en el refrigerador dos horas antes de hacer la ensalada.)

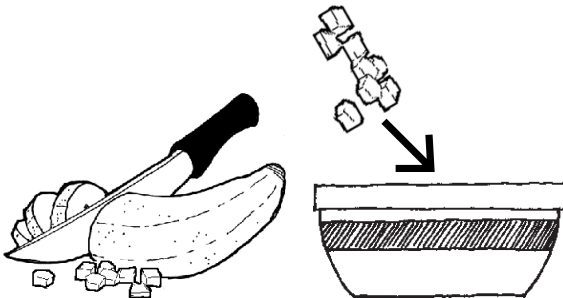
**1** Escurra el jugo de la piña y ponga los pedazos en un plato hondo.



**2** Lave las uvas, escúrralas y póngalas junto con la piña.



**3** Pele las bananas, córtelas en pedazos pequeños. Añádalas al molde.



**4** Añada la leche, revuelva la fruta con cuidado y al tiempo vaya añadiendo la mezcla del pudín.

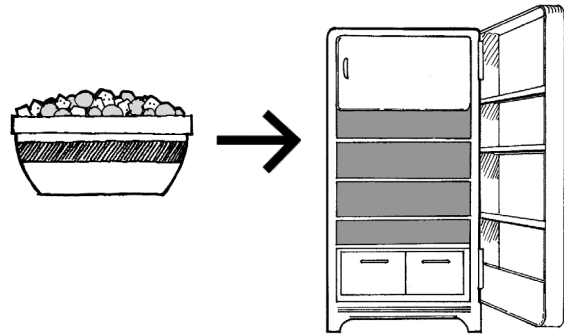


# Ensalada Mágica de Frutas

- 5** Deje reposar por 5 minutos y sirva. Es mejor comérsela de una vez cuando ya está lista.



- 6** Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



## La Ensalada de Frutas nos da:

**VITAMINA  
A**

Mantiene la piel y los ojos sanos.



Forma los huesos y dientes fuertes.

**VITAMINA  
C**

Mantiene sanas las encías y las venas.



Hace y repara la piel, músculos y sangre.

**Fibra**

Para prevenir el estreñimiento.

**VITAMINA  
D**

Ayuda al cuerpo a utilizar el calcio.