

Licudo Delicioso de Uva

Rinde 2 porciones.
1 taza por porción.

Ingredientes

- 1 taza de uvas sin semilla
- ½ taza de cerezas congeladas
- ½ taza de fresas congeladas sin endulzar
- ½ taza de gajos de naranja
- ½ taza de rodajas de plátano

Tiempo de preparación:
5 minutos

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Vacíe en vasos y sirva.



Información nutricional por porción:

Calorías 187, Carbohidratos 48 g,
Fibra Dietética 5 g, Proteínas 2 g,
Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g,
Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg,
Sodio 4 mg, Azúcares Añadidos 5 g



Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

•Departamento de Salud Pública de California