

Batido sin Licuadora

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 2 tazas de yogur natural de bajo contenido graso
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de jugo 100 % de naranja
- 1 taza de puré de manzana, sin azúcar

INDICACIONES

1. En un recipiente grande para mezclar, agregue el yogur, el extracto de vainilla, el jugo de naranja y el puré de manzana.
2. Mezcle bien con un batidor de mano y sirva frío.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 23g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 205mg	15%
Iron 0mg	0%
Potassium 122mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

