



# Granita de Mango y Manzana con Albahaca

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

Receta elaborada por **Connie Guttersen** (dietista nutricionista registrada con doctorado)

## INGREDIENTES

- 2 tazas de mango, congelado o fresco, pelado y cortado en trozos de 1 in
- ½ taza de jugo de manzana
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 pizca de sal
- ½ taza de jarabe de agave
- 4 hojas de albahaca grandes

## INDICACIONES

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora. Mezcle hasta obtener una consistencia uniforme y hasta que queden trozos pequeños de albahaca.
2. Vierta en una bandeja de vidrio o de metal de 9 in x 13 in. Coloque la bandeja sobre una superficie nivelada en el congelador. Congele; revuelva y raspe con un tenedor grande cada 30 minutos, y mueva los bordes congelados hacia el centro y deshágase de los grumos. Continúe con este procedimiento hasta que la granita esté firme, pero no del todo congelada, durante 3 horas aproximadamente.
3. Cubra la bandeja con plástico y congele durante la noche. Cuando la granita esté lista para servirla, coloque un tenedor en la parte superior de la bandeja y tire hacia usted en filas. Muévase desde un extremo de la bandeja hacia el otro, gire la bandeja y repita los pasos.
4. Sirva en recipientes enfriados.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 34g	
Includes 19g Added Sugars	<b>38%</b>
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 10mg	<b>0%</b>
Iron 0mg	<b>0%</b>
Potassium 145mg	<b>4%</b>

\*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](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

