

Batido de Mango y Cúrcuma

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 1 taza de apio picado grueso
- 2 naranjas pequeñas peladas
- 1 plátano grande congelado pelado
- 1 taza de trozos de mango congelado
- Un trozo de jengibre fresco de 1 pulgada rallado
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 2 cucharaditas de jarabe de maple
- 1 ½ taza de leche o una alternativa no láctea

INDICACIONES

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mézclelos hasta que tengan una consistencia uniforme y cremosa.

Nutrition Facts	
1 cup servings per container	
Serving size 1 cup (219g)	
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	—
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 21g	—
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 4g	—
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 141mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 355mg	8%

*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

