

Jugo de Uva con Frutas Congeladas

4 Porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de jugo de uva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de fruta enlatada mezclada (escurrida)
- 1/2 cucharada de canela
- 1/2 taza de yogur descremado sin grasa (si lo desea)



Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén suaves. Si está usando yogur, agregarlo también.
2. Verter sobre hielo triturado y servir.

Consejo: Use 1 taza de cerezas sin semilla congeladas o 1 taza de cerezas enlatadas escurridas, o 1 taza de peras enlatadas escurridas.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico	Calorías de Grasa
% Valores Diarios *	
Grasa Total 0g	
Grasa Saturada 0g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol N/A	
Sodio 30mg	
Carbohidrato Total 30g	
Fibra Dietética 2g	
Azúcares 27g	
Proteínas 3g	
Vitamina D N/A	Potasio N/A
Calcio 54mg	Hierro 1 mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Jugo de Uva con Frutas Congeladas

4 Porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de jugo de uva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de fruta enlatada mezclada (escurrida)
- 1/2 cucharada de canela
- 1/2 taza de yogur descremado sin grasa (si lo desea)



Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén suaves. Si está usando yogur, agregarlo también.
2. Verter sobre hielo triturado y servir.

Consejo: Use 1 taza de cerezas sin semilla congeladas o 1 taza de cerezas enlatadas escurridas, o 1 taza de peras enlatadas escurridas.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico	Calorías de Grasa
% Valores Diarios *	
Grasa Total 0g	
Grasa Saturada 0g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol N/A	
Sodio 30mg	
Carbohidrato Total 30g	
Fibra Dietética 2g	
Azúcares 27g	
Proteínas 3g	
Vitamina D N/A	Potasio N/A
Calcio 54mg	Hierro 1 mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.