



Pay de Manzana en Vaso

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.43

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas y cucharas para medir
- Cucharas para mezclar
- Licuadora o un frasco de un cuarto de galón con tapa

Ingredientes:

- 1½ tazas de leche sin grasa o baja en grasa
- 3 cucharadas de concentrado de jugo de 100% manzana congelado
- ½ taza de yogur de vainilla congelado sin grasa o bajo en grasa
- ¼ de cucharadita de canela molida

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Ponga todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que esté suave. Si no tiene licuadora, bata todos los ingredientes en un frasco de un cuarto de galón (4 tazas) que tenga tapa que cierre bien. Cierre bien la tapa y agite hasta que todo se mezcle bien. Bata el licuado antes de servirlo.
3. Sírvalo en vasos fríos para que lo disfrute más.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por porción	
Calorías 210	Calorías de grasa 20
%Valor Diario*	
Grasa total 2.5g	4%
Grasa saturada 1.5g	8%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 35mg	12%
Sodio 125mg	5%
Total de carbohidratos 36g	12%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 30g	
Proteínas 11g	
Vitamina A 10%	Vitamina C 2%
Calcio 30%	Hierro 0%