



# Licuada Baya Triple

Tiempo de preparación: 10 minutos

Costo por porción: \$0.17

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Taza para medir líquidos
- Olla mediana
- Tazón mediano
- Cuchara para mezclar
- Batidora (eléctrica o manual)

### Ingredientes:

- 2 tazas de jugo de 100% naranja
- 1 paquete de 0.3 onzas de gelatina sin azúcar (paquete de 4 porciones), de cualquier sabor
- 2 botes (6 a 8 onzas) de yogur bajo en grasa o sin grasa, de cualquier sabor

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Caliente una taza de jugo de naranja en una olla hasta que esté bien caliente.
3. Agregue la gelatina y revuelva hasta que se disuelva.
4. Mezcle el resto del jugo de naranja.
5. Enfríe la mezcla hasta que se haga espesa (como sirope, aproximadamente 1 a 2 horas).
6. Vacíe en un tazón; agregue el yogur y bátalos con la batidora hasta que se esponjen.



## 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](mailto: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 1/4 taza	
Porciones en el paquete 8	
Cantidad por porción	
Calorías 60	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Acido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 60mg	3%
Total de carbohidratos 11g	4%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 10g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 30%
Calcio 6%	Hierro 0%