



Refresco de Albaricoque

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.33

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas para medir
- Cuchara para batir
- Licuadora
- Abrelatas

Ingredientes:

- $\frac{1}{3}$ de taza de leche en polvo
- instantánea sin grasa
- $\frac{1}{2}$ taza de albaricoques
- enlatados, fríos y escurridos
- 1 taza de agua fría

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Pongo todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que esté suave.
3. Sirva el refresco 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 $\frac{1}{2}$ taza	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso <i>trans</i> 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 115mg	5%
Total de carbohidratos 18g	6%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 18g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 25%	Vitamina C 6%
Calcio 25%	Hierro 2%