



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

Licuada Sorpresa de Fresa

Tiempo de preparación: 15 minutos

Costo por porción: \$0.38

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo y tabla para cortar
- Licuadora
- Tazas para medir

Ingredientes:

- 1 taza de yogur de vainilla, bajo en grasa
- 1 taza de concentrado de jugo de naranja
- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de pedazos de piña
- 1 plátano, congelado (cortado en pedazos grandes y pelado antes de congelar)

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Agregue el yogur, el concentrado de naranja y la fruta a la licuadora.
3. Licúe los ingredientes en la licuadora hasta que la consistencia esté suave.
4. Sirve inmediatamente.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción ¼ taza
Porciones en la receta 6

Cantidad por porción	
Calorías 160	Calorías de grasa 5
%Valor Diario*	
Grasa total 0.5g	1%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 25mg	1%
Total de carbohidratos 37g	12%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 32g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 130%
Calcio 8%	Hierro 2%