



# Licuada Morado

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Costo por porción:** \$1.06

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Tazas y cucharas para medir
- Licuadora

### Ingredientes:

- 1/2 taza de yogur natural sin grasa o bajo en grasa
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1/2 taza de arándanos congelados
- 1/2 taza de frambuesas congeladas
- 1/4 de cucharadita de vainilla

## Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Ponga el yogur y el azúcar en la licuadora y licue hasta que se revuelvan bien.
3. Añada los arándanos, las frambuesas y la vainilla a la mezcla de yogur y licue hasta que quede suave.
4. ¡Sírvalo en un vaso y disfrute!

**Note:** Congelar su licuado en tazas de plástico u llevarlas en una nevera portátil para picnic.



## 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

<b>Datos Nutricionales</b>	
Tamaño de la porción 1/2 taza	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por porción	
Calorías 140	Calorías de grasa 10
%Valor Diario*	
Grasa total 1.5g	2%
Grasa saturada 0.5g	3%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 45mg	2%
Total de carbohidratos 30g	10%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 25g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 20%
Calcio 10%	• Hierro 2%