



Licuada de Calabaza

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.42

Lo que necesita:

Utensilios:

- Licuadora
- Abrelatas
- Tazas par medir
- Cuchara par medir

Ingredientes:

- 1 lata (15oz) de calabaza 100%
- 1 lata (8oz) de leche evaporada baja en grasa, enfriado
- 1 contenedor (8 oz) de yogur de vainilla sin grasa o bajo en grasa
- 1 taza de jugo de naranja 100%
- 1 plátano
- ¼ cucharadita de nuez
- moscada (opcional)
- 6-8 cubitos de hielo

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
3. Mezcla hasta que la consistencia suave.
4. Sirva inmediatamente.



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 por Ración 8 onza (236g)			
Porciones en el paquete 6			
Cantidad por Ración			
Calorías	130	Calorías de Grasa	5
% Valor Diario*			
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Ácido Graso Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	85mg		4%
Carbohidratos Total	26g		9%
Fibra Dietética	3g		12%
Azúcares	20g		
Proteínas	6g		
Vitamina A	230%	Vitamina C	45%
Calcio	20%	Hierro	6%