



Licuada Delicioso de Manzana

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.39

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cántaro
- Bata
- Cuchara para mezclar
- Cucharas para medir

Ingredientes:

- 2 tazas puré de manzana
- 2 tazas de jugo de manzana 100%
- 2 tazas de yogur de fresa sin grasa

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. En una jarra, mezcle todos los ingredientes y menea bien.
3. Cubra y refrigere hasta servir.



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 1 taza	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 150	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 80mg	3%
Total de carbohidratos 34g	11%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 32g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 35%
Calcio 15%	• Hierro 2%