

## Granizado de Naranja 8 servings

Para una buena salud, los niños mayores de años deben consumir 3 tazas de leche o alimentos del grupo los lácteos que sean equivalentes a 3 tazas cada día.



- 1 (12 onzas) lata de jugo de naranja concentrado, congelado
  - 2 tazas de leche baja en grasa
  - 8 cubos de hielo
  - 1 taza de agua
  - 1 cucharadita de vainilla
1. Lavarse las manos con agua y jabón.
  2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y procese en alto hasta que hasta que esté batido. Sirva inmediatamente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 90, Grasa total 0.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 5mg, Sodio 30mg, Total de carbohidratos 19g, Fibra dietética 0g, Azúcares totales 19g, Proteína 3g, Calcio 8%, Hierro 0%.