

## Granizado de Naranja

8 porciones

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. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y procese en alto hasta que hasta que esté batido.
3. Sirva inmediatamente.

**Información nutricional por porción:** Calorías 100, Grasa total 0.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 5mg, Sodio 25mg, Total de carbohidrato 20g, Fibra dietética 0g, Azúcares 18g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 3g, Vitamina D 6%, Calcio 30%, Hierro 0%, Potasio 8%.