

Licuada de Durazno y Frambuesa

1 porcion

- ½ taza de frambuesas congeladas
 - ½ taza de rebanadas de durazno congeladas
 - ¾ taza de jugo de naranja 100%
 - ½ taza de yogur natural o de vainilla
1. Lava tus manos con agua y jabón.
 2. Combina todos los ingredientes en una licuadora.
 3. Licúa hasta que esté suave.
 4. ¡Disfruta!



Información nutricional por porción: Calorías 270, Grasa Total 3g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 5mg, Sodio 110mg, Carbohidratos totales 52g, Fibra dietética 5g, Azúcares 39g, incluye 0g de Azúcares añadidos, Proteína 10g, Vitamina D 6%, Calcio 20%, Hierro 6%, Potasio 20%.