Salsa de arándanos casera

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

3 tazas arándanos frescos (12 onzas, también puede usar congelados)

1 naranja

1 taza azúcar

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que se hayan mezclado bien.
2. Caliente y sirva sobre el pavo, sándwiches de helado, etc.

Notas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**113**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**1 mg**
Total de Carbohidrato	**29 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	27 g
Azúcares Añadidas incluidas	24 g
Proteinas	**0 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	8 mg
Hierro	0 mg
Potasio	46 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 taza

Se puede sustituir la taza de jugo concentrado de uva blanca por una taza de azúcar.

Utah State University Cooperative Extension, Visit Website