Batido Congelado de Jugo de Uvas y Frutas

Makes: 4 porciones

Jugo de uva sin azúcar es usado en esta receta para hacer este refrescante capricho. También puede mezclar el Jugo de uva sin azúcar con yogur, fruta y hielo para un batido refrescante.

Ingredients

- 2 cups** jugo de uva
- 2 tablespoons** jugo de limón
- 1 cup** frutas mixtas enlatadas (escurridas)
- 1/2 tablespoon** canela
- 1/2 cup** yogur sin sabor sin grasa (si lo desea)

Directions

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta que esté homogéneo. Si va a usar yogur, agréguelo también.
2. Vierta sobre el hielo triturado para servir.

Notes

Consejo: Usar 1 taza de cerezas congeladas sin semillas o 1 taza de cerezas enlatadas escurridas, o 1 taza de peras enlatadas escurridas.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	130	
Total Fat	0 g	
Protein	3 g	
Carbohydrates	30 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	0 g	
Sodium	30 mg	