

Refrescante Licuado de Damasco

Sirve: 2 Servings

Esta receta combina los damascos enlatados y el yogur para un delicioso licuado. Considere los damascos enlatados como un delicioso postre o bocadillo servido directamente de la lata

Ingredientes

- 1 lata** damascos cortados en mitad (frios, aproximadamente 15 oz)
- 1 taza** yogur regular bajo en calorías o yogur de vainilla (8 onzas)
- 2 gotas** extracto de vainilla (2-3 gotas, al gusto)
- 2** hielo (6 a 8 cubos)

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Cubra y licue en alto hasta que este suave.
3. Añada mas cubos de hielo si prefiere un licuado más espeso.

Recipe adapted from Apricot Producers of California, Apricotproducers.com.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	260	
Grasa total	2 g	
Proteinas	8 g	
Carbohidrato	60 g	
Fibra dietetica	6 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	90 mg	