

Raspado de Jugo de Fruta

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 lata concentrado de jugo de fruta (12 onzas)

12 onzas agua

3 tazas hielo

Preparación

1. En una licuadora, coloque el concentrado de jugo de frutas, agua y la mitad de hielo.
2. Para prevenir que se derrame la mezcla, no pase la línea superior en la licuadora.
3. Licúe mientras lentamente agrega el resto del hielo. Sirva.

Nota: Utilice cualquier sabor para el concentrado de jugo de frutas, si la mezcla resulta demasiado espesa agregue más agua.

University of Hawaii at Manoa, Cooperative Extension, Lifeskills in Stamps Nutrition Education Program

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	113
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	4 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	27 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg
Potasio	479 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1 taza