

Sopa Fra de Arndanos Azules

Prep time: 10 minutes

Makes: 4 Porciones

Esta refrescante y hermosa sopa rápida de verano presenta una mezcla de arándanos azules, jugo de manzana y yogur bajo en grasa y está decorada con hojas de menta fresca.

Ingredients

- 2 cups** Arándanos azules frescos (2 envases de 6 onzas)
- 1 cup** 100% jugo de manzana
- 1 1/2 cups** yogur bajo en grasa
- 1 teaspoon** canela
- Hojas de menta fresca para adornar

Directions

1. Enjuague los arándanos azules y reserve unas cuantos para usarlos como guarnición.
2. Mezcle todos los ingredientes en el procesador de alimentos o licuadora.
3. Sírvalo inmediatamente.
4. Adórnelo con hojas de menta y arándanos azules, si así lo desea.

Notes



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	140	
Total Fat	1.5 g	2%
Protein	5 g	
Carbohydrates	28 g	9%
Dietary Fiber	2 g	8%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	65 mg	3%

MyPlate Food Groups

Fruits	3/4 cup
Dairy	1/4 cup

Sugerencias para Servir: Sírvala con filete de pescado de salmón a la plancha (aproximadamente 3-4 oz), espárragos y agua con una rodaja de limón.