

Licuada de Naranja

Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.

Ingredientes:

- 1 taza de **jugo de naranja**
- 1 taza de **leche descremada**
- 1/2 taza de **azúcar**
- 1 cucharadita de **vainilla**
- De 1 a 2 tazas de **cubos de hielo**

Preparación:

1. Mezcle los ingredientes en una licuadora hasta que estén como crema espumosa.
2. Sirva inmediatamente.
3. ¡Disfrute!

Ideas Brillantes:

- Use jugo de naranja congelado y prepárelo, para menos costo.
- Para aumentar su calcio, escoja jugo de naranja enriquecido con calcio.
- El azúcar puede ser eliminada; ¡el producto será más espumoso!
- Use más hielo (2 tazas más o menos) para una bebida más espesa.
- Puede sustituir por otros jugos para batidos con nuevos sabores.

Nutrition Facts			
Serving Size 4 (233g)			
Servings Per Container 1 cup			
Amount Per Serving			
Calories 150	Calories from Fat 0		
% Daily Value*			
Total Fat 0g			0%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 95mg			4%
Total Carbohydrate 34g			11%
Dietary Fiber 0g			0%
Sugars 34g			
Protein 3g			
Vitamin A 4%		Vitamin C 50%	
Calcium 6%		Iron 0%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**4 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: Glenda Hyde del Servicio de Extensión de Oregon State University en el Condado de Deschutes. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>.

© 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.