

Licuos Súper

Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes. Pruebe las diferentes clases y colores.

Ingredientes:

Poderoso Licuado Popeye

- 1 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de jugo de piña
- 1/2 taza de yogurt sin sabor o de vainilla
- 1 plátano, pelado y en tajadas
- 2 tazas de hojas de espinacas frescas
- Hielo picado

Poderosa Bebida de Cacahuete

- 1/2 taza de crema de cacahuete
- 3 1/2 tazas de plátanos (o cualquier otra fruta fresca o en lata y escurrida)
- 1 1/4 tazas de leche en polvo sin grasa
- 2 tazas de agua fría

Licuado de Arándano y Tofu

- 3/4 taza de arándanos (blueberries) congelados
- 1 plátano ya maduro
- 1 taza de leche de soya con sabor a vainilla
- 3 onzas de tofu tipo "silken"
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de jugo de limón verde

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup		Servings Per Container 4	
Amount Per Serving			
Calories 100	Calories from Fat 5		
% Daily Value*			
Total Fat 0g	0%		
Saturated Fat 0g	0%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 40mg	2%		
Total Carbohydrate 23g	8%		
Dietary Fiber 1g	4%		
Sugars 17g			
Protein 2g			
Vitamin A 10%	• Vitamin C 50%		
Calcium 6%	• Iron 4%		
*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

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes de la receta seleccionada, en una licuadora.
2. Licúe completamente hasta que quede sin grumos.
3. Sirva inmediatamente.
4. 4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. 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.