



LICUADO DE DURAZNO Y JENGIBRE

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de durazno amarillo [174 g]
- 1 taza de leche [240 g]
- 0.3 tazas de yoghur [68 g]
- 1/2 cucharadita de jengibre [1 g]
- 1 cucharada de chía [7 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y quita la semilla a los duraznos
- 2º Licúa todos los ingredientes
- 3º Sirve una vez que tenga una textura cremosa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [469 g]	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	260 kcal	13 %
GRASA	2 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	9 mg	41 mg	14 %
SODIO	32 mg	151 mg	6 %
H. CARBONO	6 g	29 g	10 %
AZÚCARES	3 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	—