

# Granizado de Ciruela

¡Refréscase con este sencillo y dulce granizado de ciruelas! Ciruelas frescas se mezclan para crear un postre helado repleto de sabor, sin azúcar añadida.

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Fuente: Extensión UMass

## Ingredientes

- 3 ciruelas frescas sin hueso, peladas y picadas
- ¼ taza de arándanos frescos o congelados
- ¼ taza de jugo de manzana 100%
- 1 puñado de cubitos de hielo

## Pasos

1. Lave y prepare la fruta
2. Combine todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave, aproximadamente 3 minutos.
3. Sirva inmediatamente.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 de la receta

| Nutrientes             | Cantidad |
|------------------------|----------|
| Calorías:              | 70       |
| Grasa Total:           | 0 g      |
| Grasa Saturada:        | 0 g      |
| Colesterol:            | 0 mg     |
| Sodio:                 | 0 mg     |
| Carbohidratos Totales: | 17 g     |
| Fibra Dietética:       | 2 g      |
| Azúcares Totales:      | 12 g     |
| Azúcar Añadida:        | 0g       |
| Proteína               | 0g       |

## Utensilios Necesarios

- Tazas medidoras
- Licuadora

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.22

Costo promedio/porción: \$3.61

Rinde: 2 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 3 al carrito  
Ciruelas



Añadir 1 al carrito  
Jugo de manzana



Añadir 1 al carrito  
Arándanos

## AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Notas del Chef

- Utilice ciruelas maduras para obtener el sabor más dulce, sin necesidad de agregar azúcar adicional.
- La fruta congelada puede sustituir a la fresca para hacer esta receta aún más rápida y helada.
- Pruebe otras combinaciones de frutas como durazno-arándano o fresa-ciruela.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.