

Licuada de Mango

Un delicioso toque tropical para su mañana.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: N/A

Fuente: Recetas Soulful del USDA

Ingredientes

- 1 taza de jugo 100% de naranja
- 1 plátano pequeño, pelado y rebanado
- 2 mangos frescos, pelados y picados o 2 1/2 tazas de trozos de mango congelados, descongelados
- Cubos de hielo

Pasos:

1. Combine el jugo de naranja, el plátano y la mitad del mango en una licuadora. Mezcle hasta que esté fino.
2. Agregue el mango restante y los cubitos de hielo. Mezcle hasta que esté fino. Servir inmediatamente.

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	120
Grasa total:	0g
Grasa saturada:	0g
Colesterol:	0mg
Sodio:	4mg
Carbohidratos totales:	30g
Fibra dietética:	3g
Azúcares Totales:	31g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	1g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$4.12

Costo promedio/porción: \$1.03

Rinde: 4 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 1 al carrito
Jugo 100% de naranja, 8 oz o más



Añadir 1 al carrito
Plátano Pequeño



Añadir 2 al carrito
Mango

Ahorre Tiempo, Ahorre Dinero

Mis notas de cocina

Notas del chef

- ¿Tiene un mango que aún no está maduro? Colóquelo en una bolsa de papel marrón a temperatura ambiente para acelerar la maduración.
- Asegúrese de elegir jugo 100% natural para evitar azúcares agregados.
- Cuando use trozos de mango congelados, puede omitir los cubitos de hielo en la receta.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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