



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

LICUADO DE ZARZAMORAS

1 porción

INGREDIENTES

- ½ taza de bebida de soya natural sin azúcar
- ¼ de taza de yogurt descremado (el sabor de preferencia)
- ½ taza de zarzamoras
- 1 cucharadita de azúcar
- 4 cucharadas de amaranto
- Hielo (opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes y servir.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	147.5
Proteínas (g)	7.6
Hidratos de Carbono (g)	16
Fibra (g)	3
Lípidos (g)	4
Colesterol (mg)	1