



## Licuada de Uvas Rápido y Cremoso

Sirva este licuado como bocadillo refrescante de media mañana.

### Rinde 4 porciones.

1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

### Ingredientes

- 2 tazas de uvas verdes o rojas sin semillas
- 2 plátanos, pelados y cortados en rebanadas
- 2 naranjas, peladas y cortadas en cuartos
- 12-16 cubitos de hielo molido

### Preparación

1. Coloque las uvas, los plátanos, las naranjas y el hielo en una licuadora.
2. Licúe hasta que adquiera una textura cremosa, y sívalo.

**Información nutricional por porción:** Calorías 139, Carbohidratos 36 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg

## Vegetales Surtidos con Salsa Dip

Un bocadillo rápido y sabroso que puede disfrutar durante todo el día.

### Rinde 4 porciones.

1 taza de vegetales y ½ taza de salsa dip por porción.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

### Ingredientes

- 2 zanahorias, cortadas en trozos alargados de 3 pulgadas
- 2 tallos de apio, cortados en trozos alargados de 3 pulgadas
- ½ jícama, pelada y cortada en trozos alargados de 3 pulgadas

**Información nutricional por porción:** Calorías 100, Carbohidratos 22 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 3 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 308 mg

- 1 manojo de rábanos, recortados
- 6 cebollas verdes, recortadas
- 1 taza de crema agria descremada
- 1 taza de Pico de Gallo (ver página 9)

### Preparación

1. Distribuya los vegetales en un plato grande.
2. En un tazón, mezcle la crema agria (sour cream) y el Pico de Gallo. Sirva con los vegetales.