Licuado 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 sírvalo.

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

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.

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