

Jicama Piña Breeze



Makes 3 servings.

1 cup per serving.

Ingredients

- ½ cup canned pineapple chunks, packed in 100% juice, undrained
- ½ cup fresh jicama, peeled and cut into small pieces
- ½ cup fresh orange chunks
- 2 cups 100% orange juice
- 10 ice cubes

Prep time:

10 minutes

Preparation

1. Place all ingredients in a blender container.
2. Blend until mixture is smooth. Pour into glasses and serve.



Nutrition information per serving:

Calories 117, Carbohydrate 28 g,
Dietary Fiber 3 g, Protein 2 g, Total Fat 0 g,
Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g,
Cholesterol 0 mg, Sodium 5 mg,
Added Sugars 0 g

Brisa de Jícama y Piña



Rinde 3 porciones.

1 taza por porción.

Ingredientes

- ½ taza de trozos de piña enlatada en jugo 100% natural, sin escurrir
- ½ taza de jícama fresca, pelada y cortada en trocitos
- ½ taza de trozos de naranja fresca
- 2 tazas de jugo de naranja 100% natural
- 10 cubos de hielo



Tiempo de preparación:

10 minutos

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
2. Licúe hasta que la mezcla quede cremosa. Vacíe en vasos y sirva.



Información nutricional por porción:

Calorías 117, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg, Azúcares Añadidos 0 g

Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

•Departamento de Salud Pública de California

