



Licuada de durazno y jengibre

Ingredientes

- 2 duraznos pelados y cortadas en gajos
- 200 cc de leche descremada
- Endulzante a gusto
- Ralladura de jengibre fresco (la punta de una cucharadita)
- 4 cubos de hielo

Preparación

- Disponer todos los ingredientes en la juguera, licuar hasta lograr una textura cremosa.
- Servir de inmediato.

Información nutricional

1 porción (1 vaso de 200cc)

Energía (Kcal)	102
Proteínas (g)	2,5
Lípidos (g)	2,2
Colesterol (mg)	8
Hidratos de Carbono (g)	16,5
Sodio (mg)	52
Índice Glicémico (IG)	Bajo



2 porciones



Nivel: Fácil



10 minutos