



## JUGOS Y BATIDOS

# Licuado de Durazno y Jengibre



2 porciones



Nivel: Fácil



10 minutos

## Ingredientes

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

## Información nutricional

1 porción (un vaso de 200cc)

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

## Preparación

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