Batido de calabaza o zanahoria

Source: Mary Ohno

La calabaza es una magnífica fuente de vitamina A y betacaroteno. ¡Además esta receta nos hace recordar al pastel de calabaza casero!

About the Recipe

95 Calories · 3.7 g Protein · 3.1 g Fiber
Breakfast
Gluten-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 1 lata / 425 g puré de calabaza o zanahoria cocida
- 2 tz / 480 ml leche de soya/soja
- 2 tz / 440 g hielo
- 2 cdas / 50 g jarabe de maple/arce
- 1 cda / 15 ml extracto de vainilla
- 1 cda / 2 g - o al gusto especias para pastel de calabaza. Alternativamente, se puede usar una combinación de canela, nuez moscada y pimienta de Jamaica

Directions

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licuar de 1 a 2 minutos hasta que todo se haya incorporado.
3. Servir.

Nutrition Facts

Por porción (1 taza)

Calorías: 95
Grasas: 1.7 g
- **Grasas saturadas:** 0.4 g
- **Calorías provenientes de grasas:** 14.5%

Colesterol: 0 mg
Proteína: 3.7 g
Carbohidratos: 16.8 g
Azúcar: 8.7 g
Fibra: 3.1 g
Sodio: 51 mg
Calcio: 129 mg
Hierro: 2.1 mg
Vitamina C: 3.4 mg
Betacaroteno: 4920 mcg
Vitamina E: 1.9 mg