

# Nieve de Algarroba

## Ingredientes:

- 2 plátanos congelados, rebanados
- 1/2 taza leche de almendra sin azúcar
- 1/2 cucharada polvo de algarroba
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/8 cucharadita de sal



## Nutrition Facts

servings per container  
**Serving size 1/2 cup (132g)**

Amount per serving  
**Calories 90**

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 1g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 125mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 80mg	<b>6%</b>
Iron 0mg	<b>0%</b>
Potassium 325mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. Coma inmediatamente o congele las sobras en un recipiente.
3. Sirva la nieve de forma sencilla o cubra con fruta o nueces de su elección.

Receta de Maggie Carneiro, Dietista