

# Batido de Energía Antioxidante

## Ingredientes:

- 1/2 taza de jugo de naranja concentrado
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche de soja, vainilla \*
- 1 paquete de tofu, suave
- 2 cucharadas semillas de lino
- 4 plátanos pequeños congelados
- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de arándanos congelados



## Instrucciones:

1. Agregue todos los ingredientes a una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. Mantenga las sobras en el refrigerador.

\* Si usa leche de soja sin azúcar, elimine 1 g de azúcar del azúcar total de esta receta.

Receta de Maggie Carneiro



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 cup (8 oz) (208g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	1%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 15g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 73mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 440mg	10%

\*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.