

Bebida Tropical de Piña

Ingredientes:

4 oz de jugo de piña
4 oz de hielo (1/2 taza)
4 hojas de menta



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 8oz (114g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 60 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 15g 5%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 14g

Protein 0g

Vitamin A 2% • Vitamin C 10%

Calcium 2% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Instrucciones:

1. Lave las hojas de menta.
2. Licue todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén espumosos.

Rinde una pequeña porción de 8 oz. Para porciones más grandes, use la proporción de 1:1 para jugo y hielo y 1 hoja de menta por cada oz de jugo.