

Bebida de Arándano

Ingredientes:

- 1 cuarto de cóctel ligero de jugo de arándano
- 1 lata (18 oz.) De jugo de piña
- 1 cucharadita pimienta inglesa entera
- 1 cucharadita clavos enteros
- 1/8 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita nuez moscada
- 7 ramitas de canela



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Nutrition Facts

Serving Size 12 ounces (340g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 110 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 140mg **6%**

Total Carbohydrate 26g **9%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 25g

Protein 0g

Vitamin A 2% • Vitamin C 10%

Calcium 2% • Iron 2%

*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

Direcciones:

1. En una cacerola grande combine todos los ingredientes y 1 rama de canela; llevar lentamente la mezcla a hirviendo. Reducir el fuego; cubrir y hervir a fuego lento para 20 minutos.
2. Retirar del fuego; verter la mezcla de jugo a través del colador para quitar las especias enteras. Sirva caliente con una ramita de canela entera en cada taza.