

Crema de Algarroba

Ingredientes:

- 2 plátanos congelados, en rodajas
- 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 cucharada de algarroba en polvo
- 1/4 de cucharadita de extracto de vainilla
- 1/8 cucharadita de sal (* omitir si evita la sal)



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Nutrition Facts

3 servings per container	
Serving size	1/2 cup (124g)
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 130mg	6%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 90mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 311mg	6%

*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. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que este liso.
2. Coma inmediatamente o congele las sobras en un recipiente hermético.
3. Sirva solo o cubierto con frutas o nueces y semillas de tu elección.

*Si se omite la sal, el sodio desciende a 30 mg por ración.

Receta de Maggie Carneiro, dietista