



Recetas

Receta Malteada de Fresa

Ingredientes

- 2 cubos de hielo
- 1 taza de leche cup milk
- 1/3 taza de requeson
- 2/3 taza de fresas congeladas
- 1½ cucharada de azucar
- 1 cucharada de extracto de vainilla

Utensilios:

- Mezclador (Necesitara ayuda de una persona mayor)
- Vaso
- Tazas y cucharadas de medir

Direcciones:

- Eche todos los ingrredientes en el mezclador
- Ponga la tapa en el mezclador y mezcle por 45 a 60 segundos hasta que este liso
- Sirvase su malteada en el vaso y disfrute

Informacion de Nutricion:

289 Calorias
2 g de grasa
3 g de fibra
430 mg de sodio
0.8 mg de hierro
19 g de proteina
49 g de carbohidratos
7 mg de colesterol
369 mg de calcio

Brought to you by