

# Raspado de Jugo de Fruta

Rinde 6 porciones

## Ingredientes

1 lata	concentrado de jugo de fruta (12 onzas)
12 onzas	agua
3 tazas	hielo

## Instrucciones

1. En una licuadora, coloque el concentrado de jugo de frutas, agua y la mitad de hielo.
2. Para prevenir que se derrame la mezcla, no pase la línea superior en la licuadora.
3. Licúe mientras lentamente agrega el resto del hielo. Sirva.

Nota: Utilice cualquier sabor para el concentrado de jugo de frutas, si la mezcla resulta demasiado espesa agregue más agua.

## Precio

Por receta: \$0.93

Por servido: \$0.15

## Fuente

University of Hawaii at Manoa, Cooperative Extension, [Lifeskills in Food Education Food Skills Cookbook](#)  
[Food Stamps Nutrition Education Program](#)

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza de raspado preparado, 1/6 de la receta (156g)  
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 90	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 22g	<b>7%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Azúcares 21g	
<b>Proteínas</b> 1g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 130%
Calcio 2%	• Hierro 2%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4