

# Smoothie de calabaza

Bajo en grasa / Bajo en sodio / Fuente de calcio / Fuente de proteínas / Fuente de vitamina A \*\*



## INGREDIENTES:

- ¾ taza de yogur natural o sabor a vainilla bajo en grasa
- ¼ taza de calabaza de castilla cocida
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- ¼ cucharadita de canela molida
- ⅓ cucharadita de nuez moscada (opcional)

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo total:** 5 minutos

**Porciones:** 1 taza

## PREPARACIÓN:

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Servir

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	1 taza (241 g)	
Calorías	200 kcal	
Proteínas	9 g	
Grasas	2.5 g	
Grasas saturadas	1.5 g	
Colesterol	10 mg	
Hidratos de carbono	38 g	
Azúcares	34 g	
Fibra	2 g	
Sodio	120 mg	
Calcio	321 mg	36%
Hierro	1 mg	6%
Vitamina A	497 µg	88%
Vitamina D	0 µg	0%
Vitamina C	4 mg	7%

\* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

\*\* Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.