

# Licuada de papaya

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



## INGREDIENTES:

- ¾ taza de yogur con sabor a vainilla bajo en grasa
- ¼ taza de papaya
- ¼ cucharadita de canela
- ⅛ cucharadita de nuez moscada (opcional)

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo total:** 5 minutos

**Porciones:** 1 taza

## PREPARACIÓN:

1. Licuar todos los ingredientes.

## Notas:

Para un licuado crujiente puedes colocar encima 1 cucharadita de semillas de linaza, girasol o calabaza picaditas.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

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
Hierro	1 mg
Vitamina A	497 µg
Vitamina D	0 µg
Vitamina C	4 mg

\* %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.