



280 KCAL POR
PORCIÓN

Licnado de manzana y nuez

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 1 PZA. DE MANZANA
- 1 TAZA DE LECHE DE SU PREFERENCIA
- 7 MITADES DE NUEZ
- 1 ¼ TAZA DE AMARANTO

PROCEDIMIENTO:

1. LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES.
2. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 PZAS. DE MANZANA
- 4 TAZAS DE LECHE DE SU PREFERENCIA
- 28 MITADES DE NUEZ
- 5 TAZAS DE AMARANTO

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- ACEITE C/P: 1 PORCIÓN
- CEREAL: 0.5 PORCIÓN
- LECHE: 1 PORCIÓN
- FRUTA: 1 PORCIÓN