Limonada con Fresa y Piña

¡Esta refrescante limonada encantará a chicos y grandes!

Rinde 4 porciones. *1½ tazas por porción.* | **Tiempo de preparación:** 5 minutos

4 tazas de jugo de piña 100% natural
2 tazas de fresas frescas o congeladas, rebanadas
¼ taza de jugo de limón
½ taza de agua
Hielo

1. Ponga todos los ingredientes excepto el hielo en la licuadora, cubra con una tapa segura y licue bien.
2. Vacíe en vasos con cubos de hielo y sirva.

Raspado de Mango y Piña

Para un sabor tropical, agregue unas gotas de extracto de coco a esta receta.

Rinde 6 porciones. *1 taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 5 minutos
Tiempo de enfriamiento: 1 noche

3 tazas de mango fresco o congelado, picado
2 tazas de jugo de piña 100% natural

1. Ponga el mango en la licuadora y cubra con una tapa segura.
2. Licue hasta quedar cremoso. Agregue el jugo de piña y mezcle.
3. Vacíe en una charola mediana de plástico o de vidrio (que pueda congelarse), cubra y congele toda la noche o hasta que quede muy firme.
4. Raspe la mezcla congelada con un tenedor hasta que quede espolvoreada. Congele de nuevo y vuelva a raspar con un tenedor. La mezcla puede congelarse de nuevo o servirse inmediatamente.

Limonada con Fresa y Piña

Información nutricional por porción:

Calorías
160

Carbohidratos
40 g

Fibra Dietética
2 g

Proteínas
2 g

Grasas
1 g

Grasa Saturada
0 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
0 mg

Sodio
10 mg

Raspado de Mango y Piña

Información nutricional por porción:

Calorías
210

Carbohidratos
46 g

Fibra Dietética
5 g

Proteínas
4 g

Grasas
3 g

Grasa Saturada
1.5 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
0 mg

Sodio
130 mg