



Smoothie de Sandía

Numero de raciones: 1

Tamaño de raciones: 1 cup

Equipo:

Licadora

Ingredientes:

- 2 tazas de sandía sin semilla
- ½ taza con cubito de hielo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de azúcar en polvo
- Opcional – decorar con piel del limón

Direcciones:

Coloque todos los ingredientes en una licadora y mezcle hasta que esté suave. ¡Disfrute!

Raciones de MiPlato: 2 raciones de frutas

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración

Calorías 58

% Valores Diarios*

Grasa Total 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 2mg 0%

Carbohidrato Total 15g 5%

Fibra Dietética 1g 4%

Azúcares 12g

Proteínas 1g 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	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		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>

Ejercicio:

Zancadas - Asegúrese de que sus hombros están de vuelta, y la rodilla no cruzar los dedos. 3 grupos de 8 repeticiones con cada pierna

Reflexión: Los primeros exploradores utilizaron las sandías como ánforas - la sandía es 92% agua.