

RECETA 2 (SEPTIEMBRE)

SMOOTHIE DE PERA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

4 peras
2 tazas de leche evaporada
Hielo



Imagen obtenida de Google

Preparación

1. Licua todos los ingredientes.
2. Puedes decorar con canela.

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	244.0
Proteínas (g)	8.1
Grasas o lípidos (g)	7.7
Carbohidratos (g)	36.3
Fibra (g)	5.0
Colesterol (mg)	37.5
Sodio (mg)	112.5

Comentario nutricional: En esta receta el hielo ayudará a atenuar las náuseas ocasionadas por la terapia médica. Puedes beber el licuado antes de asistir a la radioterapia.

Otras opciones

Puedes intercambiar la leche evaporada por leche deslactosada light o por leche de coco o arroz. Intercambia la pera por 17 fresas para variar el sabor del licuado.