Licuado de Plátano y Frambuesa

Tiempo para Cocinar: 5 minutos

Proceso HACCP #1 Preparación sin cocción

1 Porción Proporciona:

CACFP: ¾ de taza de Fruta

NSLP: ¾ de taza de Fruta

SFSP: ¾ de taza de Fruta

Ingredientes	12 Porciones		24 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Plátano, pelado y en rodajas	1 libra	3 tazas	2 libras	6 tazas
Frambuesas congeladas, sin azúcar	1 libras	3 tazas	2 libras	6 tazas
Leche, sin grassa o al 1%		3 tazas		6 tazas
Jugo de naranja		3 tazas		6 tazas

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora, trabajando en lotes de ser necesario. Licúe hasta que esté completamente batido.

   CCP: Mantenga para servicio frío en 41°F o menos.
   Sirva inmediatamente en porciones de 1 taza.

Porción	Rendimiento	Volumen
1 taza	12 porciones, aprox. 5 libras 24 porciones, aprox. 10 libras	48 porciones, aprox. 3 cuartos de galón 96 porciones, aprox. 6 cuartos de galón

Nutrientes por Porción

Calorias	104	Sodio	37 mg	Vitamina A	232 IU
Grasa Total	1 g	Carbohidratos	22 g	Vitamina C	44 mg
Grasa Saturada	0.5 g	Fibra Dietética	2 g	Hierro	0.5 mg
Colesterol	2mg	Proteínas	3 g	Calcio	101 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.