Orange Freeze

Makes 4 servings.
1¼ cups per serving.

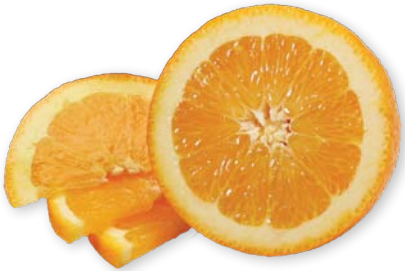
Prep time:
5 minutes

Ingredients

- 1 cup 100% orange juice
- 10 ice cubes
- 1 cup 1% lowfat or nonfat milk
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 cups drained, canned mandarin oranges

Preparation

1. Place all ingredients in a blender container.
2. Blend until mixture is smooth.
3. Pour into four glasses and serve.



Nutrition information per serving:

Calories 91, Carbohydrate 18 g, Dietary Fiber 1 g, Protein 2 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 3 mg, Sodium 33 mg, Added Sugars 0 g

rethink YOUR DRINK

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

CDPH California Department of PublicHealth

Funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer. •California Department of Public Health RCP-33/Ver. 08/12

Licuado Heladito de Naranja

Rinde 4 porciones.
1¼ tazas por porción.

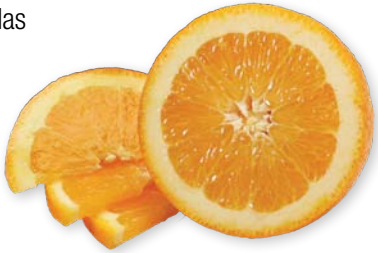
Tiempo de preparación:
5 minutos

Ingredientes

- 1 taza de jugo de naranja 100% natural
- 10 cubos de hielo
- 1 taza de leche baja en grasa (1%) o sin grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de mandarinas enlatadas, escurridas

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
2. Licúe hasta que la mezcla quede cremosa.
3. Vacíe en cuatro vasos y sirva.



Información nutricional por porción:

Calorías 91, Carbohidratos 18 g, Fibra Dietética 1 g, Proteínas 2 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 33 mg, Azúcares Añadidos 0 g

Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
•Departamento de Salud Pública de California