

# Batido de calabaza o zanahoria

Source: Mary Ohno

La calabaza es una magnífica fuente de vitamina A y betacaroteno. ¡Además esta receta nos hace recordar al pastel de calabaza casero!

## About the Recipe

**95 Calories · 3.7 g Protein · 3.1 g Fiber**

**Breakfast**

**Gluten-free**

## Ingredients

***Makes 6 Servings***

- 1 lata / 425 g puré de calabaza o zanahoria cocida
- 2 tz / 480 ml leche de soya/soja
- 2 tz / 440 g hielo
- 2 cdas / 50 g jarabe de maple/arce
- 1 cda / 15 ml extracto de vainilla
- 1 cda / 2 g - o al gusto especias para pastel de calabaza. Alternativamente, se puede usar una combinación de canela, nuez moscada y pimienta de Jamaica

## Directions

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licuar de 1 a 2 minutos hasta que todo se haya incorporado.
3. Servir.

## Nutrition Facts

*Por porción (1 taza)*

**Calorías:** 95

**Grasas:** 1.7 g

**Grasas saturadas:** 0.4 g

**Calorías provenientes de grasas:** 14.5%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteína:** 3.7 g

**Carbohidratos:** 16.8 g

**Azúcar:** 8.7 g

**Fibra:** 3.1 g

**Sodio:** 51 mg

**Calcio:** 129 mg

**Hierro:** 2.1 mg

**Vitamina C:** 3.4 mg

**Betacaroteno:** 4920 mcg

**Vitamina E:** 1.9 mg