

Ponche de Piña, Naranja y Guayaba

Tiempo total

10 minutos

Porciones

4

Ingredientes

- 2 guayabas rosas medianas maduras (unas 12 oz)
- 1 naranja, para la cáscara/jugo
- 1 taza de trozos de piña fresca
- 2 cucharadas de néctar de agave (o miel)
- 1/2 taza de néctar de guayaba (o jugo)
- 2 tazas de hielo

Pasos

1. Parte las guayabas por la mitad, saca la pulpa y ponla en la licuadora (o en el tazón del procesador de alimentos); pulsa hasta que quede suave. Cuela la pulpa, botando las semillas (aproximadamente 1/4 de taza de pulpa).
2. Ralla la cáscara de la naranja (1 cucharadita), y luego el jugo (1/2 taza). Combina la pulpa de guayaba con el resto de los ingredientes en la licuadora (o en el tazón del procesador de alimentos). Licúa hasta que quede suave. Sirve.

Información nutricional

Cantidad por porción de 1/4 de receta: Calorías 90, Grasas totales 0g, Grasas saturadas 0g, Grasas trans 0g, Col 0mg, Sodio 0mg, Carbohidratos 24g, Fibra 2g, Azúcares totales 20g (Incl. 10g Azúcares añadidos), Proteínas 1g, Vit D 0%, Calc 2%, Hierro 6%, Potas 4%