

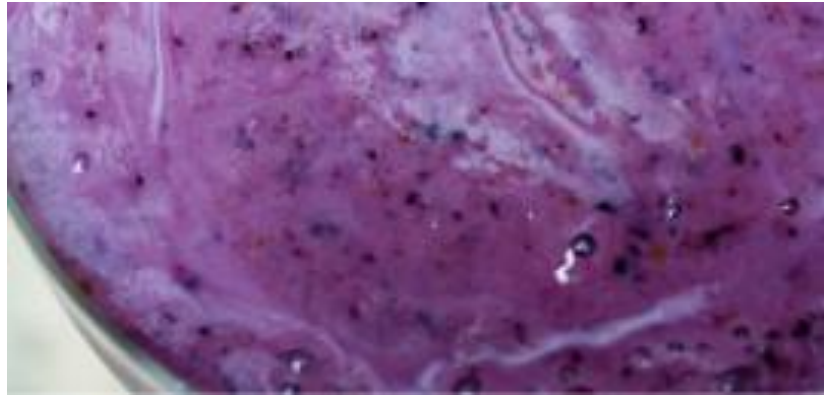
Receta para

Aderezo de Arándano Azul

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL

1

Aprox. 5 min/ 10 min



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías	215
Grasa	8.8 g
Proteína	3.7 g
Carbohidratos	33.6 g
Fibra	5.1 g

INGREDIENTES

1 taza de arándanos azules

congelados

1/4 de taza de jugo de granada

4 mereyes

4 mitades de nueces

1 cda de vinagre de vino blanco

PREPARACIÓN

Coloque todo en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que esté suave.

Si se utiliza una licuadora menos potente, asegúrese de remojar los mereyes y las nueces con suficiente agua para cubrirlos durante unos 30 minutos antes. Añade las nueces y el agua a la receta.

GF WFPB

