



Refresco de Naranja (Orange Cooler)

- 2 tazas de jugo de naranja
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de agua de seltz (con gas)

Vierta todos de los ingredientes en un cántaro (jarro) y mezcle bien.
Sirva inmediatamente.



Compota de Manzana (Applesauce)

- 3 manzanas, peladas y cortadas en cubitos
- 1/4 taza de jugo de manzana, de naranja, o de toronja (pomelo)
- 1/4 taza de jarabe (almíbar) de maíz

Ponga todos ingredientes en un recipiente. Haga puré con un triturador para patatas o ponga todos en una batidora y haga puré.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 3

Cantidad por ración:

Calorías 76	1% de calorías de grasa
Grasa total 0.1g	Sodio 3mg
*Vitamina A 1%	*Vitamina C 110%
*Calcio 2%	*Hierro 1%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 954

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6 (1/2 taza)

Cantidad por ración:

Calorías 87	3% de calorías de grasa
Grasa total 0.3g	Sodio 11mg
*Vitamina A 12%	*Vitamina C 2%
*Calcio 25%	*Hierro 2%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 954