

# Merengada de guayaba con leche (sirve para 3 vasos).



# INGREDIENTES:

\* 1 taza de leche.



\* 6 guayabas.



\* 3 cucharadas de azúcar (opcional).



\* 3 cucharadas de agua o 36ml.



\* 1 taza de hielo picado.



\* 3 hojas de menta fresca.



# PREPARACIÓN

Lavar las guayabas, pelarlas y cortarlas en trozos pequeños. Ponerlas en la licuadora junto con el agua. Licuar a velocidad alta durante 30 segundos.

Limpiar el vaso de la licuadora. Poner en el vaso nuevamente el jugo colado y libre de semillas. Agregar la leche, el hielo y el azúcar. Licuar durante 30 segundos.

Servir, adornando cada vaso con una hoja de menta.





Licenciada en Nutrición y Dietética

Liana Andrea Izarra Avendaño

M.S.D.S 3406

C.N.D.V 3566

[nutricion@sociedadanticancerosa.org](mailto:nutricion@sociedadanticancerosa.org)