

# Café frío

Sirve: 1 porción

## Ingredientes

**1/2 taza** leche baja en grasa (1%)

**1/2 taza** yogur helado de vainilla, bajo en grasa

**1/2 taza** café (enfriado a temperatura ambiente)

**3** cubitos de hielo

**1 1/2 cucharaditas** azúcar

## Preparación

1. En una licuadora, combine todos los ingredientes, mezcle hasta lograr un puré suave.
2. Vierta la mezcla en una copa y espolvoree con canela, cacao o nuez moscada si lo desea.

**Origen:** University of Wyoming Cooperative Extension, Centennial, WY 82401-116.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>181</b>
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	11 mg
Sodio	119 mg
Total de Carbohidrato	31 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	31 g
Azúcares Añadidas	16 g
incluidas	
<b>Proteínas</b>	<b>9 g</b>
Vitamina D	40 IU
Calcio	313 mg
Hierro	0 mg
Potasio	440 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> Lácteo	1 taza