

# Orange Freeze



**Makes 4 servings.**  
*1¼ cups per serving.*

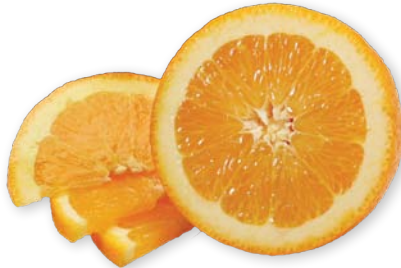
## Ingredients

- 1 cup 100% orange juice
- 10 ice cubes
- 1 cup 1% lowfat or nonfat milk
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 cups drained, canned mandarin oranges

**Prep time:**  
5 minutes

## Preparation

1. Place all ingredients in a blender container.
2. Blend until mixture is smooth.
3. Pour into four glasses and serve.



## Nutrition information per serving:

Calories 91, Carbohydrate 18 g,  
Dietary Fiber 1 g, Protein 2 g, Total Fat 1 g,  
Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g,  
Cholesterol 3 mg, Sodium 33 mg,  
Added Sugars 0 g

# Licudo Heladito de Naranja

**Rinde 4 porciones.**  
*1¼ tazas por porción.*

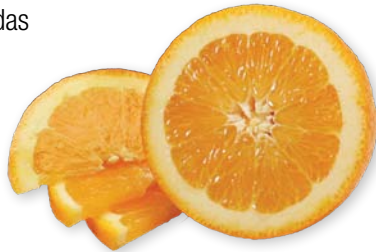
## Ingredientes

- 1 taza de jugo de naranja 100% natural
- 10 cubos de hielo
- 1 taza de leche baja en grasa (1%) o sin grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de mandarinas enlatadas, escurridas

**Tiempo de preparación:**  
5 minutos

## Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
2. Licúe hasta que la mezcla quede cremosa.
3. Vacíe en cuatro vasos y sirva.



## Información nutricional por porción:

Calorías 91, Carbohidratos 18 g,  
Fibra Dietética 1 g, Proteínas 2 g,  
Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g,  
Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg,  
Sodio 33 mg, Azúcares Añadidos 0 g

Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

•Departamento de Salud Pública de California

**rethink**  
YOUR DRINK

**CAMPEONES**  
del CAMBIO  
Red para una California Saludable

**CDPH**  
California Department of  
Public Health