

Batido de frutas

Rinde: 4 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 3 tazas de fresas u otra fruta congelada
- 2 tazas de leche
- 1 plátano grande
- 1 taza de yogur (natural o con sabor a vainilla)

Preparación

1. Descongele la fruta para licuarla fácilmente.
2. Eche la leche en el vaso de la licuadora.
3. Agregue los pedazos de fruta.
4. Agregue el yogur y el plátano.
5. Licue entre 30 y 45 segundos, hasta obtener una mezcla suave.

¡Sea creativa!

Agrégueme cualquier fruta congelada o de la estación al batido.

¡Coma bien: Coma más frutas!

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (318g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 105mg	4%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 22g	
Protein 9g	



Materiales proporcionados por la Universidad de Arkansas, División de Agricultura Servicio de Extensión Cooperativa

Universidad de Arkansas, Estados Unidos Departamento de Agricultura, los gobiernos del Condado de cooperación
 La Extensión del Servicio Cooperativo de Arkansas, ofrece estos programas para todas las personas elegibles sin importar raza, color, nacionalidad, religión, genero, edad, discapacidad, estado civil o estado veterano o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador con Acción Afirmativa/ Oportunidad igual para todos.