



Batido de frutas

Rinde: 4 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

3 tazas de fresas congeladas o cualquier otra fruta congelada

1 banana

1 taza de yogur (natural o de vainilla)

1 puñado de espinaca o col rizada (opcional)

2 tazas de leche

Preparación

1. Lavar los productos frescos.
2. Reunir y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Colocar la fruta, el yogur, la banana y la col o espinaca (si va a usar) en la licuadora.
4. Verter la leche en la licuadora.
5. Licuar durante 30 a 45 segundos hasta obtener una mezcla cremosa.
6. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Beber dentro de los siguientes 2 días.*

* También se puede preparar con anticipación y congelar. Descongelar durante la noche en el refrigerador para un desayuno rápido.

¡Sea creativo! Agregue cualquier fruta fresca o congelada al batido. Si usa fruta fresca deberá agregar cubitos de hielo antes de licuar. Lave la fruta fresca antes de usar.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 Cup (408g)
Amount Per Serving	
Calories	290
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	4%
Sodium 105mg	4%
Total Carbohydrate 61g	22%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 54g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	16%
Vitamin D 1mcg	4%
Calcium 277mg	20%
Iron 1mg	6%
Potassium 619mg	15%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	