



## 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**

