

Batido de Banana/Guineo y Chocolate

Tipo de Receta: Merienda

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 1 hora y 15 minutos

Tiempo para cocinar: 0

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

2 bananas/guineos

1¼ tz de leche descremada

½ tz de yogur griego descremado

3 cda de cacao en polvo sin azúcar

2 cda de miel

1 cdta de extracto de vainilla

6 cubitos de hielo



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Corte las bananas/guineos en rebanadas de 1 pulgada y colóquelas en un plato.
3. Coloque el plato en el congelador por lo menos 1 hora.
4. Coloque la banana/guineo y el resto de ingredientes en la licuadora.
5. Tape la licuadora y licúe hasta que la mezcla quede cremosa.
6. Vierta la mezcla en 4 vasos fríos.
7. ¡Disfrute!

Contiene: Leche

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración

8 oz (211g)

Cantidad por Ración

Calorías

140

%Valor Diario*

Grasa Total 1 g	1%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 5 mg	2%
Sodio 45 mg	2%
Carbohidrato Total 29 g	11%
Fibra Dietética 3 g	11%
Azúcares Totales 21 g	
Incluye 9g de Azúcares Añadidos	18%
Proteína 7 g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 141mg	10%
Hierro 1mg	6%
Potasio 447mg	10%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 2.7