

Batido de Fruta Tropical

Tipo de Receta: Merienda/Bebida

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 0

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1 banana/guineo maduro mediano

1 lata de 8 oz de piña en trozos

1 tz de uvas verdes

2 tz de espinaca fresca

$\frac{3}{4}$ tz de yogur sin sabor bajo en grasa

1 tz de jugo 100 % de fruta con sabor a mango y durazno

$\frac{1}{2}$ tz de hielo



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Lave y corte las frutas frescas y la espinaca.
3. Agregue la fruta, espinaca, yogur, jugo, y hielo a la licuadora. Licúe hasta que quede cremoso.
4. ¡Sirva y disfrute!

Contiene: Leche

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración

8 oz (273g)

Cantidad por Ración

Calorías

130

%Valor Diario*

Grasa Total 1 g

1%

Grasa Saturada 0.5 g

3%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 5 mg

2%

Sodio 45 mg

2%

Carbohidrato Total 30 g

11%

Fibra Dietética 3 g

11%

Azúcares Totales 23 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos

0%

Proteína 4 g

Vitamina D 1mcg

6%

Calcio 186mg

15%

Hierro 2mg

10%

Potasio 459mg

10%

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

FK=0.5; 5/19/2015