

Batido de Uva, Piña y Banana

Tipo de Receta: Desayuno/ Bebida

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: ninguno

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 tz de uvas
- 1 lata de 10 oz de piña en trozos en jugo 100% de piña
- 16 oz de leche descremada o leche de soya
- 1 banana/guineo mediano y maduro

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Lave las uvas y agreguelas a la licuadora.
3. Licúe a alta velocidad hasta que la cáscara de las uvas esté completamente licuada.
4. Escurra el jugo de la piña.
5. Agregue la piña, leche y banana/guineo a la licuadora.
6. Licúe hasta que quede cremoso.
7. Sirva y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Leche

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración

8 oz (251g)

Cantidad por Ración

Calorías

130

%Valor Diario*

Grasa Total 0 g **0%**

Grasa Saturada 0 g **0%**

Grasa Trans 0 g

Colesterol 5 mg **2%**

Sodio 50 mg **2%**

Carbohidrato Total 30 g **11%**

Fibra Dietética 2 g **7%**

Azúcares Totales 25 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos **0%**

Proteína 5 g

Vitamina D 1mcg **6%**

Calcio 166mg **15%**

Hierro 0mg **0%**

Potasio 454mg **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= 3.2