

Banana Split Súper Rápido

1 porción

Los productos lácteos como la leche, el queso y el yogur son ricos en calcio, proteínas y vitaminas para ayudar a desarrollar huesos y dientes fuertes. El calcio mantiene saludables los nervios, el corazón y los músculos y puede ayudar a regular la presión arterial.



- 1 plátano pequeño, frotado suavemente con agua corriente fría
- ½ taza de yogur de fresa sin grasa
- ½ taza de cereales integrales
- ¼ de taza de uvas, frotadas suavemente con agua corriente fría, partidas a la mitad
- ¼ de taza de fresas, frotadas suavemente con agua corriente fría, en rodajas

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Pele y corte el plátano por la mitad a lo largo.
3. Coloque el plátano en un tazón de cereal.
4. Cubra el plátano con yogur y espolvoree con cereal y fruta.

Información nutricional por porción: Calorías 290, Grasa total 1g, Grasa saturada 0g, Colesterol 5mg, Sodio 135mg, Total de carbohidratos 69g, Fibra dietética 4g, Azúcares totales 35g, Azúcares añadidos 9g, Proteína 9g, Vitamina D 6%, Calcio 10%, Hierro 6%, Potasio 15%.