

Batido de Nutty Monkey

2 porciones

Las lácteos como la leche, el queso y el yogur son ricos en calcio, proteína y vitaminas que ayudan a fortalecer los huesos y dientes. Comer alimentos del grupo de la leche puede disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad llamada osteoporosis, cuando los huesos se debilitan y se rompen fácilmente. Cambie su dieta a consumir leche o yogur desnatado o sin grasa (o las versiones sin lactosa o de soya enriquecida).

- 1 plátano congelado
- 1/2 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 taza de leche sin grasa
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- Una pizca de canela (opcional)

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
3. Licúe hasta que todo quede bien integrado.
4. Adorne con unas rodajas de plátano y canela, si lo desea.
¡Disfruta!



Información nutricional por porción: Calorías 220, Grasa total 9 g, Grasa saturada 1,5 g, Colesterol 5 mg, Sodio 140 mg, Carbohidratos totales 28 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 20 g, incluye 3 g de azúcares agregados, Proteína 11 g, Vitamina D 6%, Calcio 20%, Hierro 0%, Potasio 15%.