

Tazón de Batido de Fresa, Plátano y Mango

2 porciones

Las frutas proporcionan nutrientes vitales para la salud, como potasio, fibra dietética, vitamina C y folato. Concéntrese en frutas enteras—frescas, enlatadas, congeladas o secas—en lugar de jugo.

- 1 plátano, congelado o fresco
 - 1 taza de fresas, congeladas
 - 1 taza de trozos de mango, congelados
 - $\frac{2}{3}$ taza de leche baja en grasa (low-fat)*
 - Coberturas: granola, semillas de chía, fruta fresca, nueces, copos de coco o coco rallado
1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. Colocar el plátano, las fresas, el mango y la leche en una licuadora y mezcle bien hasta que quede suave.*
 3. Vierta el batido en un tazón.
 4. Añada las coberturas deseadas al gusto.
 5. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el congelador.



*Basada en el espeso deseado y la licuadora, tal vez tenga que añadir más leche. Si el batido es demasiado espeso, añada más leche. Si es muy poco espeso, agregue más fruta congelada.

Información nutricional por porción: Calorías 170, Grasa total 1g, Grasa saturada 0.5g, Proteína 4g, Total de carbohidrato 40g, Fibra dietética 4g, Azúcares 29g, Azúcares añadidos 0 g, Sodio 40mg.

Fuente: Extensión de Nebraska