

Explosión de Plátano y Bayas

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 2 tazas de bayas varias congeladas (sin azúcar agregada)
- 2 tazas de yogur griego natural descremado
- 2 tazas de leche con 1 % de grasa
- 1 plátano

INDICACIONES

1. Agregue las frutas congeladas, el yogur, la leche y el plátano en la licuadora.
2. Mezcle hasta lograr una consistencia uniforme.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 65mg 3%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 12g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 11g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 192mg 15%

Iron 0mg 0%

Potassium 298mg 6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

