

Batido de Fresa y Plátano

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 1 paquete (14 onzas) de fresas y plátanos congelados (sin azúcar agregada)
- 1 taza de yogur de vainilla congelado de bajo contenido graso
- 1 ½ tazas de leche con 1 % de grasa

INDICACIONES

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

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size **1 cup**

Amount per serving

Calories 180

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg 8%

Sodium 65mg 3%

Total Carbohydrate 29g 11%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 25g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 10g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 218mg 15%

Iron 0mg 0%

Potassium 137mg 2%

*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

