

Superbatido de Bayas

2 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- ½ plátano pequeño congelado
- ½ taza de fresas congeladas
- ½ taza de yogur griego natural descremado
- 1 taza de leche con 1 % de grasa
- ¼ cucharadita de canela molida

INDICACIONES

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora o una procesadora.
2. Mezcle hasta obtener una consistencia uniforme; agregue agua si la mezcla está demasiado espesa.

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 cup (245g)

Amount per serving
Calories 120

	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 225mg	15%
Iron 0mg	0%
Potassium 424mg	10%

*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

