

Batido Verde Tropical

1 Porción • 1 Porción = 1 ½ Tazas



INGREDIENTES

- 1 taza de leche de bajo contenido graso o descremada o un ingrediente alternativo no lácteo sin azúcar
- ¼ de plátano pequeño congelado
- ½ taza de trozos de mango o piña congelados
- 1 o 2 puñados grandes de espinaca baby

INDICACIONES

1. Vierta la leche en una licuadora. Agregue el plátano, el mango o la piña y la espinaca.
2. Mezcle hasta obtener una consistencia uniforme, durante 1 a 2 minutos aproximadamente.

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	about 1 1/2 cup (424g)
Amount per serving	
Calories 200	
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 30g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 373mg	30%
Iron 2mg	10%
Potassium 472mg	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

