



## Batido de Arándanos y Plátano

2 Porciones • 1 Porción = ½ Taza (6 Onzas)

### INGREDIENTES

- 1 plátano maduro mediano
- ½ taza de yogur griego sabor vainilla
- 1 taza de arándanos frescos o congelados
- 4 cucharadas de agua

### INDICACIONES

1. Agregue todos los ingredientes en una licuadora, y mezcle hasta obtener una consistencia uniforme.
2. Si está usando arándanos congelados, agregue un poco de agua para aligerar hasta conseguir la consistencia deseada.

### Información Nutricional

2 porciones por recipiente  
Tamaño de porción **3/4 taza (219g)**

Cantidad por Porción  
**Calorías 150**

% del Valor Diario\*

Grasas totales 2.5g 3%

Grasas Saturadas: 1.5g 8%

Grasas Trans: 0g

**Colesterol:** 10mg 3%

**Sodio:** 25mg 1%

**Carbohidratos Totales:** 30g 11%

Fibra Alimentaria 3g 11%

Azúcares Totales: 20g

Incluye 4g de Azúcar Agregada 8%

**Proteínas:** 6g

Vitamina D: 0mcg 0%

Calcio: 72mg 6%

Hierro: 0mg 0%

Potasio: 332mg 8%

\*El % del Valor Diario le indica qué porción de la dieta diaria aporta un nutriente en una porción de alimento. Se usa un total de 2,000 calorías por día como consejo nutricional general.

Receta elaborada por el Distrito Escolar Independiente de San Antonio, Servicios de Nutrición Infantil

chefs.org  
@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families