



# Batido de Fresas Cubierto de Chocolate

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 3 tazas fresas, congeladas
- 1 taza de yogur griego natural
- 1 taza de leche 1%
- ¼ taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

## INDICACIONES

1. Agrega yogur griego natural, fresas congeladas, leche, cacao en polvo sin azúcar, miel y extracto de vainilla a una licuadora.
2. Mezclar hasta que este suave. Sirva inmediatamente o guardelo en el refrigerador hasta por dos días.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 cup (242g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 15g	
Includes 5g Added Sugars	10%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 163mg	15%
Iron 2mg	10%
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](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

