



Tazón de Batido Para Niños Pequeños – Baby Bites Etapa 4 Comida

6 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

INGREDIENTES

- 2 plátanos, ½ plátano separado
- 1 taza de bayas congeladas
- 1 taza de yogur griego natural y sin grasa
- Opcional: ½ taza de granola o cereal, 1 cucharada de coco rallado, 1 cucharada de chispas, 1 cucharada de semillas de girasol picadas

INDICACIONES

1. En una licuadora o procesador de alimentos, combine 1 ½ plátano, las bayas y el yogur griego. Mexclar hasta que esté suave.
2. Divida en porciones de ¼ de taza. Cubra con su elección de ingredientes opcionales.
3. Sirva inmediatamente, guárdelo en el refrigerador hasta por dos días o en el congelador hasta por dos meses. Asegúrate de etiquetar cada recipiente con el nombre de la receta y la fecha en que se preparó.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/4 cup (113g)
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 22g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 11g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 55mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 242mg	6%

*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

