Batidos de Frutas

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

1 taza leche o agua

1/2 taza leche en polvo descremada

2 bananas (guineos) maduras (o ? taza de concentrado de jugo de naranja china)

1/2 cucharadita vainilla

10 Cubos de hielo

Preparación

1. Coloque los ingredientes en una licuadora. Mezcle entre 30 segundos y 1 minuto.

Cornell Cooperative Extension of Onondaga County, Cooking with

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**214**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	6 mg
Sodio	**147 mg**
Total de Carbohidrato	**42 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	30 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**11 g**
Vitamina D	120 IU
Calcio	367 mg
Hierro	0 mg
Potasio	910 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	3/4 taza
Lácteos	1 1/4 taza