

Licuado de Fruta y Yogurt

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

- 1 banana mediana, muy madura
- 3/4 taza jugo de piña
- 1/2 taza yogurt sabor vainilla, bajo en grasa
- 1/2 taza fresas, sin tallo y enjuagadas

Preparación

1. Licúe la banana, yogurt y fresas en una licuadora.
2. Licúe hasta integrar bien todos los ingredientes.
3. Divida en 2 vasos y sirva inmediatamente.

University of Illinois, Extension Service, Recipes to Grow On

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	166
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	43 mg
Total de Carbohidrato	37 g
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	27 g
Azúcares Añadidas incluidas	5 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	126 mg
Hierro	1 mg
Potasio	522 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1 taza
 Lácteo	1/4 taza