

Licuado de Frutas

Prep time: 15 minutes

Makes: 6 Porciones

Ingredients

- 1 Plátano, pequeño, maduro
- 1 **cup** Fruta congelada (fresas, arándanos, etc.)
- 8 **ounces** Yogur, bajo en grasa, vainilla o de fruta
- 3/4 **cup** leche, baja en grasa (1% o menos)

Directions

1. Pele el plátano. Usando una tabla de cortar y un cuchillo para untar, corte el plátano en pedazos de una pulgada. Ponga los pedazos en la licuadora.
2. Mida la cantidad de fruta congelada y leche que necesita.
3. Ponga la fruta, yogur y leche en la licuadora con los plátanos.
4. Cubra la licuadora y licúe a velocidad alta por un minuto o hasta que la mezcla quede suave.
5. ¡Sirva el licuado en vasos y disfrute!

Notes

Porción: 4 oz