

Batido del Sol de Florida

Sirve: 2 porciones

Esta receta le ayudará a comer frutas. Licue el jugo de naranja con frutas, yogur y hielo para hacer un batido de frutas.

Ingredientes

- 1 taza** jugo de naranja
- 1 taza** jugo de toronja
- 1** banana (puré)
- 1/2 taza** yogur de vainilla bajo en grasa
- 1/2 cucharadita** extracto de vainilla

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora, o mezcle en un tazón.
2. Licue hasta que este homogéneo.
3. Vierta en un vaso y sirva inmediatamente.

Recipe adapted from the Florida Department of Citrus.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	180	
Grasa total	1 g	
Proteinas	5 g	
Carbohidrato	40 g	
Fibra dietetica	2 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	40 mg	