

Batido de Desayuno de Frutas y Mazana-Arndano

Makes: 2 porciones

Use los juegos para hacer un batido. Mezce el jugo de arándano con manzana sin azúcar con yogur, fruta y hielo para un batido sencillo.

Ingredients

- 1 **cup** jugo de arándano con manzana
- 1 **cup** yogur natural o yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 **cup** frutas mixtas enlatadas (escurridas)

Directions

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Bata hasta que estén combinados y homogéneo.

Notes

Consejo: Pruebe usar bayas mixtas congeladas, peras enlatadas o duraznos enlatados en vez de frutas mixtas enlatadas.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	217	
Total Fat	2 g	
Protein	7 g	
Carbohydrates	44 g	
Dietary Fiber	1.5 g	
Saturated Fat	1.3 g	
Sodium	95 mg	