Raspado de Banana y Naranja

Sirve: 2 Porciones

Ingredientes

1 banana (congelada)

1/2 taza yogur sabor natural (sabor natural)

1/2 taza jugo de naranja (preparado)

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien.

2. Agregue más jugo si quiere una bebida menos espesa.

University of Nebraska, Recipe Collection, p.5Staff from the Univer

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**120**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	**45 mg**
Total de Carbohidrato	**25 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	19 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible