

Desayuno de Batido de Aguacate y Melón

Prep time: 5 minutes

Makes: 2 Porciones

Una mezcla encantadora de frutas verdes, vegetales y productos lácteos descremados. Este refrescante batido puede ser muy conveniente, ya que se puede hacer desde un día antes. Se mantiene bien en la nevera hasta por 24 horas.

Ingredients

- 1 aguacate grande, maduro
- 1 **cup** trozos de melón dulce (1 rebanada)
- jugo de 1/2 limón (1 1/2 cucharadita de jugo de limón)
- 1 **cup** leche (sin grasa)
- 1 **cup** yogur sin grasa (sin sabor)
- 1/2 **cup** 100% jugo de manzana o jugo de uva blanca
- 1 **tablespoon** miel

Directions

1. Corte el aguacate por la mitad, retire la semilla.
2. Sáquele la carne, póngala en una licuadora.
3. Agregue los ingredientes restantes; mézclelos bien.
4. Sírvalo frío. (Se mantiene bien en la nevera hasta por 24 horas. Si ha sido hecho con anticipación, revuélvalo suavemente antes de verterlo en vasos.)

Notes

Sugerencias para servir: Sirva con una rebanada tostada



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	320	
Total Fat	11 g	17%
Protein	13 g	
Carbohydrates	46 g	15%
Dietary Fiber	5 g	20%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	170 mg	7%

MyPlate Food Groups

Fruits	1/2 cup
Vegetables	1/4
Dairy	1 cup

de pan integral.