

Batido de Frutas

Tiempo de preparación : 10 minutos

Sirve: 4 Porciones

Este batido refrescante en una mezcla de papaya, banana, y yogur que forma una parte deliciosa del desayuno o a cualquier hora del día. Mezcle bayas congeladas o frescas para una variedad de sabores.

Ingredientes

- 2 tazas** trozos de papaya (frescos o congelados)
- 2 desconocido** bananas (maduras, en rodajas)
- 1 taza** yogur simple bajo en grasa
- 1 taza** hielo

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Tape la licuadora herméticamente. Encienda la licuadora a velocidad media y licúe hasta que el hielo esté picado y la mezcla esté suave, alrededor de un minutos.
3. Sírvalo de inmediato o cúbralo y refrigérelo hasta por 4 horas.

Notas

Se puede usar leche descremada, de soja, arroz, almendra o leche de coco en lugar de yogur.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	118	
Grasa total	1 g	2%
Proteinas	4 g	
Carbohidrato	25 g	8%
Fibra dietetica	3 g	12%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	46 mg	2%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1 taza
Lácteo	1/4 taza

Se puede usar fresas, arándanos azules, o frambuesas además de papaya, o en su lugar.