

Postre Batido

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 2 tazas leche (leche sin grasa o baja en grasa 1%)
- 3 1/2 onzas pudín (1 caja, de vainilla instantáneo)
- 2 plátanos/guineos/bananas (pelados, troceados o otros tipos de fruta en pedacitos)

Preparación

1. 2 tazas de leche sin grasa o con baja en grasa (1 %)
2. Agregue un paquete pequeño de postre instantáneo (pudding) de vainilla al vaso de la licuadora y asegure la tapa.
3. Bata hasta que la mezcla quede homogénea.
4. Coloque trozos de fruta en una fuente (plato/platón) para servir o en vasos de papel.
5. Vierta el postre sobre la fruta y deje enfriar en el refrigerador.

UMass Extension Nutrition Education Program, CHOICES Steps T

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	92
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	199 mg
Total de Carbohidrato	21 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	18 g
Azúcares Añadidas incluidas	11 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	78 mg
Hierro	0 mg
Potasio	203 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1/4 taza
 Lácteo	1/4 taza