

## Batido de “Trébol y Oro” 4 porciones

Los lácteos como la leche, el queso y el yogur son ricos en calcio, proteína y vitaminas que ayudan a fortalecer los huesos y dientes. Comer alimentos del grupo de la leche puede disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad llamada Osteoporosis, cuando los huesos se debilitan y se rompen fácilmente. El calcio también mantiene los nervios, el corazón, los músculos saludables y puede ayudar a estabilizar su presión sanguínea.



**2/3** taza de jugo 100% de manzana

**1/2** taza de espinaca fresca

**2** tazas de pedazos de piña congelada, sin azúcar añadida

**1** taza de yogur de vainilla bajo en grasa

**1** banano

1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. Ponga el jugo de manzana y las hojas de espinaca en la licuadora. Licúe bien.
3. Añada el resto de los ingredientes en la licuadora.
4. Licúe hasta que esté sin grumos.

**Tamaño de la porción:**  $\frac{1}{4}$  de receta. **Información Nutricional por Porción:** 135 Calorías, Total Grasa 1g, Grasa Saturada 0g, Proteína 2g, Total Carbohidratos 31g, Fibra Dietética 2g, Sodio 35mg.  
**Fuente de la receta:** Nebraska Extension