

## Un Batido para Tu Amada

1 porción

La fruta hace de este batido una buena fuente de fibra. Los adultos deben intentar consumir de 25 a 30 gramos de fibra por día.

- ¼ de taza de yogur bajo en grasa (vainilla o fresa)
- ½ taza de fresas congeladas
- ½ banana congelada
- ⅓ taza de leche descremada

las  
m  
l c ad ra  
c e hasta  
s r tar

**Información nutricional por porción:** Calorías 160, Grasa total 1g, Grasa saturada 0.5g, Proteína 7g, Total de carbohidrato 33g, Fibra dietética 3g, Azúcares 23g, Azúcares añadidos 4 g, Sodio 75mg.

**Fuente:** Extensión de Nebraska