

# Batido de Plátano y Col Rizada

2 porciones



## Ingredientes

- 1 hoja grande de col rizada, lavada bajo agua fría corriente, tallo retirado
- ½ taza de leche descremada
- 1 taza de yogur griego sin grasa con sabor a vainilla
- 1 plátano maduro, lavado bajo agua fría corriente, pelado
- 4 a 6 cubos de hielo



*Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 170, Grasa Total 0g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 5mg, Sodio 75mg, Carbohidratos Totales 30g, Fibra 2g, Azúcares Totales 21g, incluye 0g de Azúcares Añadidos, Proteína 13g, Vitamina D 6%, Calcio 15%, Hierro 0%, Potasio 10%.*

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y prepare los productos. Deje que la col rizada se seque al aire o séquela con una toalla de papel. Retire las hojas del grueso tallo principal (también llamado nervio) en el medio de la hoja usando las manos o unas tijeras de cocina. Rompa las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Añada leche y luego yogur a una licuadora.
4. A continuación, agregue la col rizada a la licuadora.
5. Rompa el plátano en trozos y agréguelo a la licuadora.
6. Agregue los cubos de hielo a la licuadora.
7. Ponga la tapa en la licuadora y comience a mezclar. Comience a una velocidad más baja y luego aumente la velocidad. Licúe hasta que quede suave.

Notas: Puede usar yogur con sabor a vainilla sin grasa o bajo en grasa en lugar del yogur griego sin grasa con sabor a vainilla. Si lo desea, agregue 1 taza de bayas congeladas o frescas como fresas, arándanos y frambuesas



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023