

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 recetas de este programa están disponibles en línea en www.unl.edu/extension.
Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

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