

Batido de Fresa y Plátano

3 Porciones

Las 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 ayudarle a alcanzar o mantener un peso saludable.



- $\frac{2}{3}$ taza de leche desnatada*
- 1 taza de yogur desnatado a sabor de vainilla
- 2 tazas de fresas congeladas, sin azúcar
- 1 plátano, frotado suavemente con agua corriente fría, pelado

1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. Poner todos los ingredientes en la licuadora y batirlas hasta que se suavicen. Servir inmediatamente.

*Añadir leche adicional si prefiere un batido más fino.

**Haga un batido a su gusto con leche desnatada o yogur con frutas frescas o congeladas. Pruébala con plátanos, duraznos, o bayas mezcladas.

Información nutricional por porción: Calorías 160, Grasa total 1g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 5mg, Sodio 80mg, Carbohidratos 32g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 23g, incluye 6g de azúcares agregados, Proteína 7g, Vitamina D 6%, Calcio 15%, Hierro 6%, Potasio 10%

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.