

Batido de Plátano y Col Rizada

Guía de productos de temporada de Nebraska

2 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



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 cubitos de hielo

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 con tijeras de cocina. Rompa las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Añade 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. Licúa hasta que quede suave.

Información nutricional por porción (1 taza): Calorías 170, Grasas totales 0 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 75 mg, Carbohidratos totales 30 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 21 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 13 g, Vitamina D 6 %, Calcio 15 %, Hierro 0 %, Potasio 10 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026