

Un Batido para Tu Amada

Guía de productos de temporada de Nebraska

1 porción



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

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

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
3. Licue hasta que quede suave. ¡Disfrutar!

Información nutricional por porción (la receta completa es 1 ración): Calorías 160, Grasas totales 1 g, Grasas saturadas 0,5 g, Colesterol 5 mg, Sodio 75 mg, Carbohidratos totales 33 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 23 g (incluye 4 g de azúcares añadidos), Proteínas 7 g, Vitamina D 6 %, Calcio 15 %, Hierro 6 %, 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