

Un Batido para Tu Amada

1 porción



Ingredientes

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

Información nutricional por porción: Calorías 160, Grasa total 1g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 5mg, Sodio 75mg, Carbohidratos totales 33g, Fibra 3g, Azúcares totales 23g, incluye 4g de azúcares agregados, Proteína 7g, Vitamina D 6%, Calcio 15%, Hierro 6%, Potasio 10%

Instrucciones

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

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. Copyright ©2023



food.unl.edu

Un Batido para Tu Amada

1 porción



Ingredientes

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

Información nutricional por porción: Calorías 160, Grasa total 1g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 5mg, Sodio 75mg, Carbohidratos totales 33g, Fibra 3g, Azúcares totales 23g, incluye 4g de azúcares agregados, Proteína 7g, Vitamina D 6%, Calcio 15%, Hierro 6%, Potasio 10%

Instrucciones

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

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. Copyright ©2023



food.unl.edu