



Alimentándose Inteligentemente y
Manteniéndose Activa Durante el Embarazo

Batido de frutas

Rinde: 4 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 3 tazas de fresas u otra fruta congelada
- 2 tazas de leche
- 1 plátano grande
- 1 taza de yogur (natural o con sabor a vainilla)

Preparación

1. Descongele la fruta para licuarla fácilmente.
2. Eche la leche en el vaso de la licuadora.
3. Agregue los pedazos de fruta.
4. Agregue el yogur y el plátano.
5. Licue entre 30 y 45 segundos, hasta obtener una mezcla suave.

¡Sea creativa!

Agrégueme cualquier fruta congelada o de la estación al batido.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (318g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 180 **Calories from Fat** 25

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **4%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg **3%**

Sodium 105mg **4%**

Total Carbohydrate 30g **10%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 22g

Protein 9g



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP

COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION