



Licuada tropical

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 3

1 taza de yogur de vainilla descremado

1 taza de rodajas de banana congelada

1 taza de jugo de naranja frío



Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúe hasta que esté uniforme.
3. Divida en 3 vasos.

Consejo Food \$ense

- Usar frutas enteras como las bananas agrega fibra a su dieta.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 taza) calorías 150; proteínas 5g; carbohidratos 30g; grasas totales 1.5g; grasas saturadas 0.5g; fibra 1g; sodio 55mg; vitamina C 50%; vitamina A 2%; hierro 2%; calcio 15%

Adaptado de Washington State University Extension Food \$ense

Licuaos de fruta congelada

¡Hay un licuado de fruta congelada para satisfacer a cada persona! ¡Pruebe cualquiera de las combinaciones indicadas a continuación o cree su propio sabor favorito!

Fruta congelada	Yogur de bajo contenido graso	Jugo de frutas
Bananas +	Arándanos azules +	Manzana
Arándanos azules +	Limón +	Uva
Melón cantalupo +	Mezcla de moras +	Naranja
Cerezas +	Durazno +	Naranja
Melón dulce +	Fresa +	Manzana
Duraznos +	Frambuesa +	Manzana
Piña +	Mango y chabacano +	Naranja
Fresas +	Kiwi y lima +	Naranja
Sandía +	Cereza +	Uva blanca

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

