

Batido tropical



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 mango, pelado y picado en cuadritos
- 1 plátano (banana) pelado y rebanado
- 1 taza piña fresca picada en cuadritos
- 3/4 taza yogur de vainilla bajo de grasa
- 1 taza cubos de hielo

PREPERACIÓN

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Licue hasta que la mezcla esté suave. Añada más cubos de hielo para lo hace más espeso o más agua o leche para lo hace menos espeso.

*Sustituciones

1 taza piña fresca → 1 taza piña congelada o enlatada



Información Nutricional

Porción: 1 taza (1/4 de receta)

Calorías	120
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	9 mg
Sodio	31 mg
Carbohidratos	26 g
Fibra	2 g
Azúcares	21 g
Proteína	4 g

Notas:

- Añada coco sin azúcar antes de licuando para sabor tropical extra.

Fuente de receta: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch