

Batido de papaya y plátano

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas de trozos de papaya (fresca o congelados)*
- 2 plátanos (maduros, cortado en rodajas)
- 1 taza de yogur simple desnatado*
- 1 taza de cubos de hielo



PREPARACIÓN

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Coloca bien la tapa. Enciende la licuadora a velocidad media y licúe hasta que el hielo esté picado y la mezcla esté suave, aproximadamente 1 minuto.
3. Sírvalo de inmediato o cúbralo y refrigérelo hasta por 4 horas.

*Sustituciones

- En lugar de yogur, se puede utilizar una taza de leche desnatada, leche de soja, leche de arroz, leche de almendras o leche de coco.
- Se puede usar fresas, arándanos azules o frambuesas, además de papaya, o en su lugar.

Información Nutricional

Porción: 8 onzas

Calorías	118
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	4 mg
Sodio	46 mg
Carbohidratos	25 g
Fibra	3 g
Azúcares	16 g
Proteína	4 g

Fuente de receta: MyPlate
USDA