

Batido de Mango

Rinde 4 porciones

Ingredientes

2 tazas	leche baja en grasa (1 %)
4 cucharadas	jugo de mango congelado (o 1 mango deshuesado)
1	banana (guineo) pequeña
2	Cubos de hielo

Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Licue hasta que la mezcla quede espumosa. Sirva inmediatamente.

Precio

Por receta: \$1.06

Por servido: \$0.27

Fuente

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), [Delicious Heart Healthy Latino Recipes/Platillos latinos sabrosos y saludables](#)

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 3/4 taza (174g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 80	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1.5g	2%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 55mg	2%
Carbohidrato Total 14g	5%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 11g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 8%	• Vitamina C 8%
Calcio 15%	• Hierro 0%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4