

Licuada de Fruta y Yogurt

Rinde 2 porciones
Tamano de **servido** 1/2 de la receta

Ingredientes

1	banana mediana, muy madura
3/4 tazas	jugo de piña
1/2 taza	yogurt sabor vainilla, bajo en grasa
1/2 taza	fresas, sin tallo y enjuagadas

Instrucciones

1. Licúe la banana, yogurt y fresas en una licuadora.
2. Licúe hasta integrar bien todos los ingredientes.
3. Divida en 2 vasos y sirva inmediatamente.

Precio

Por receta: \$1.17
Por servido: \$0.58

Fuente

University of Illinois, Extension Service, Recipes to Grow On

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 de receta
(250g)
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración	
Calorías 160	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 45mg	2%
Carbohidrato Total 37g	12%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 29g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 50%
Calcio 15%	• Hierro 2%

*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 necesita.

		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