

Niños Sanos, Familia Sana

Licuido de Platano y Fresa



Rinde: 3 porciones de 6 onza cada una

Preparación: 10 minutos

Ingredientes:

1 taza de fresas, lavadas y en rebanadas
1/2 plátano
1/2 taza de yogur baja en grasa y sin sabor (o de vainilla)
1/2 taza de leche baja en grasa
1/2 taza de espinacas frescas
2-3 cubitos de hielo

Instrucciones:

- 1) Combine las fresas, plátano, espinacas, yogur, leche y cubitos en una licuadora.
- 2) Mezcle todo. Sirva inmediatamente.



Nutrition Facts

Serving Size (153g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 70 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 45mg **2%**

Total Carbohydrate 14g **5%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 9g

Protein 4g

Vitamin A 8% • Vitamin C 60%

Calcium 10% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H.