



Licuada Baya Triple

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.90

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas para medir
- Licuadora

Ingredientes:

- ½ taza de fresas
- ½ taza arándanos
- 1 plátano
- ½ taza de yogur sin grasa
- 1 taza de leche baja en grasa
- ½ taza de cubitos de hielo

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lavar las fresas y los arándanos.
3. Mezcla de plátano, helado, yogur, leche, y bayas juntas hasta una bebida suave se forma.
4. Vierta la mezcla en una copa y disfrutar de un batido de fruta sana.



DEANNE GARRETT

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M Agrilife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M Agrilife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción ½ taza

Porciones en la receta 2

Cantidad por porción	
Calorías 170	Calorías de grasa 20
%Valor Diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 85mg	4%
Total de carbohidratos 32g	11%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 22g	
Proteínas 8g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 60%
Calcio 25%	• Hierro 2%