



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

Bebida de Fruta

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.26

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Tazas para medir
- Licuadora

Ingredientes:

- 1 taza de fresas
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 plátano

Variaciones (en vez de las fresas)

- 1 taza de frambuesa
- 1 taza de zarzamoras
- 1 taza rebanadas de duraznos
- 1 taza de melón picado

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.
3. Tape la licuadora y ponga a velocidad alta hasta que el batido este suave.
4. Sirva inmediatamente.
5. Tape y almacene lo que queda en el refrigerador.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por porción	
Calorías 140	Calorías de grasa 5
%Valor Diario*	
Grasa total 5g	1%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Total de carbohidratos 34g	11%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 22g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 160%
Calcio 2%	Hierro 4%