



Licuada de Plátanos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Costpor porción: \$0.45

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas y cucharas para medir
- Luchara para batir
- Licuadora

Ingredientes:

- 4 plátanos medianos bien maduros, rebanados
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1½ tazas de leche en polvo instantánea sin grasa
- 1 taza de hielo molido

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Lave, pele, y rebane los plátanos.
3. Ponga todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que esté suave.
4. Sírvalo inmediatamente o guárdelo en el refrigerador.
Si lo guarda en el refrigerador, tómeselo dentro de 24 horas.
Bátalo antes de servirlo.



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 ¾ taza
Porciones en el paquete 4

Cantidad por porción	
Calorías 260	Calorías de grasa 5
%Valor Diario*	
Grasa total 0.5g	1%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 210mg	9%
Total de carbohidratos 51g	17%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 38g	
Proteínas 16g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 20%
Calcio 50%	Hierro 2%