



### 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](mailto: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

## Licuada Mono

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.12

### Lo que necesita:

#### Utensilios:

- Licuadora
- Tazas y cucharas para medir

#### Ingredientes:

- 2 tazas de leche descremada
- 1 plátano mediano
- 1 1.4-oz paquete sin grasa, sin
- azúcar pudin de chocolate, preparado
- 2 tazas de hielo picado

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área de cocina.
2. Añadir todos los ingredientes en una licuadora, excepto el hielo y mezclar bien.
1. Agregar hielo, mezclar a velocidad alta hasta que quede suave.
2. Sirva inmediatamente.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ½ taza	
Porciones en el paquete 8	
Cantidad por porción	
Calorías 50	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 430mg	18%
Total de carbohidratos 10g	3%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 5g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 2%
Calcio 6%	Hierro 2%