



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

Liquado Frustastico Veraniego Explosivo

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.45

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas de medir
- Licuadora

Ingredientes:

- ½ plátano
- ½ taza bayas congeladas
- 1 6-oz. envase de yogur de fresa

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lavar frutas antes corte en ellas.
3. Mezclar bien todos los ingredientes en un licuadora.
4. Echar en la taza favorita y disfrutar!

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 ¼ taza	
Porciones en el paquete 2	
Cantidad por porción	
Calorías 90	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 115mg	5%
Total de carbohidratos 21g	7%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 15g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 8%	Vitamina C 10%
Calcio 10%	Hierro 0%