



## Licuada Verde Monstruo

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Costo por porción:** \$0.29

### Lo que necesita:

#### Utensilios:

- Tazas para medir
- Licuadora
- Espátula
- Abrelatas

#### Ingredientes:

- ½ taza espinacas congeladas
- ¾ taza yogur bajo en grasa de vainilla
- 1 plátano mediano
- ½ taza trozos de piña en su jugo 100%

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Anadir todos los ingredientes en la licuadora hasta que que-de suave y al proceso.
3. Servir inmediatamente.
4. Cubra y refrigere las sobras.



### 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

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por porción	
Calorías 70	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 90mg	4%
<b>Total de carbohidratos 18g</b>	<b>5%</b>
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 12g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 20%
Calcio 10%	Hierro 2%