

Batido de “Trébol y Oro”

4 porciones

Los lácteos como la leche, el queso y el yogur son ricos en calcio, proteína y vitaminas que ayudan a fortalecer los huesos y dientes. Comer alimentos del grupo de la leche puede disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad llamada Osteoporosis, cuando los huesos se debilitan y se rompen fácilmente. El calcio también mantiene los nervios, el corazón, los músculos saludables y puede ayudar a estabilizar su presión sanguínea.



- 2/3 taza de jugo 100% de manzana
- 1/2 taza de espinaca fresca
- 2 tazas de pedazos de piña congelada, sin azúcar añadida
- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 banano, frotados suavemente con agua corriente fría

1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. Ponga el jugo de manzana y las hojas de espinaca en la licuadora. Licúe bien.
3. Añada el resto de los ingredientes en la licuadora.
4. Licúe hasta que esté sin grumos.

Tamaño de la porción: ¼ de receta. Información Nutricional por Porción: 135 Calorías, Total Grasa 1g, Grasa Saturada 0g, Proteína 2g, Total Carbohidratos 31g, Fibra Dietética 2g, Sodio 35mg.