

Un Batido para Tu Amada

1 porción

La fruta hace de este batido una buena fuente de fibra. Los adultos deben intentar consumir de 25 a 30 gramos de fibra por día.



- ¼ de taza de yogur bajo en grasa (vainilla o fresa)
- ½ taza de fresas congeladas
- ½ banana congelada
- ⅓ taza de leche descremada

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
3. Licue hasta que quede suave.
¡Disfrutar!

Información nutricional por porción: Calorías 160, Grasa total 1g, Grasa saturada 0.5g, Proteína 7g, Total de carbohidrato 33g, Fibra dietética 3g, Azúcares 23g, Azúcares añadidos 4 g, Sodio 75mg.

Fuente: Extensión de Nebraska

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extensión cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.