



# Batido de Frutas

**Rinde:** 4 raciones

**Ingredientes:**

- 3 tazas fresas, sin azúcar añadida
- 2 tazas leche, leche baja en grasa o descremada
- 1 banana
- 1 taza yogur sabor a vainilla bajo en grasa

**Instrucciones:**

1. Decongele la fruta lo suficiente como para licuar fácilmente.
2. Vierta la leche en el vaso de licuadora.
3. Agregue los pedazos de fruta congelada a la leche.
4. Agregue el yogur y la banana.
5. Licue hasta obtener una mezcla suave.

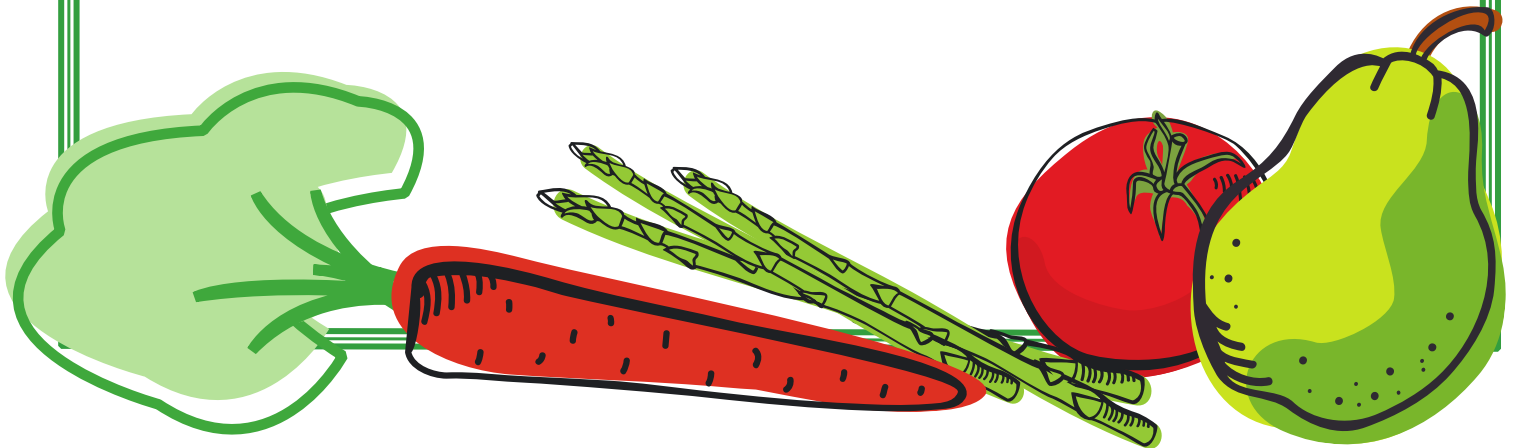
## Datos de Nutrición

4 Raciones por Envase  
**Tamaño por Ración** 1 taza (306g)

Cantidad por ración  
**Calorías** 150

|                               | % Valor Diario* |
|-------------------------------|-----------------|
| <b>Grasa Total</b> 2g         | 3%              |
| Grasa Saturada 1g             | 5%              |
| Grasa Trans 0g                |                 |
| <b>Colesterol</b> 10mg        | 3%              |
| <b>Sodio</b> 80mg             | 3%              |
| <b>Carbohidrato Total</b> 29g | 11%             |
| Fibra Dietética 3g            | 11%             |
| <b>Azúcares Total</b> 21g     |                 |
| Incluye 0g Azúcares Añadidos  | 0%              |
| <b>Proteínas</b> 7g           |                 |
| Vitamina D 0mcg               | 0%              |
| Calcio 234mg                  | 20%             |
| Hierro 1mg                    | 6%              |
| Potasio 542mg                 | 10%             |

\*El porcentaje de Valor Diario indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF  
**MARYLAND**  
EXTENSION

