Batido de proteína con arándanos

Porciones: 2 | Tiempo de preparación: 10 minutos. | Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento:
Licuadora

Utensilios:
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

3/4 taza de arándanos congelados
1 banana madura
1 taza de leche descremada
3 oz de tofu suave
1/2 taza de jugo de naranja (jugo de 1 naranja)
1 cucharadita de jugo de lima, aproximadamente 1/2 lima (opcional)

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Procese hasta obtener una textura completamente homogénea.
3. Sirva de inmediato.
4. Refrigere las sobras antes de las 2 horas.

Información nutricional:

Calorías 180 Grasas totales 2 g Sodio 70 mg
Carbohidratos totales 34 g Proteína 8 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo.
http://www.section508.gov/ Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.