



# Batido de proteína con arándanos

Porciones 2 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 10 min

**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