



Batido en tazón

Porciones 1 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 10 min

Equipamiento: Tabla para cortar, tazas medidoras, licuadora, tazón

Utensilios: Cuchillo

Ingredientes

½ taza de leche o yogur con bajo contenido de grasa

1 taza de fruta congelada

1 banana congelada

1 taza de col rizada o espinaca (opcional)

1 taza de hielo

Complementos: fruta fresca en rebanadas, frutos secos, granola, coco rallado sin endulzar

Combinaciones de sabores adicionales:

Tropical: jugo de naranja en lugar de

leche/yogur, fruta: mango, piña, durazno

Mantequilla de maní y chocolate: use 2 bananas

en lugar de una, agregue 1 cucharada de cacao en

polvo y 2 cucharas de mantequilla de maní

Mezcla de frutos rojos: use fresas, arándanos

y frambuesas congeladas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, la fruta fresca y los utensilios.
2. Combine todos los ingredientes salvo los complementos en la jarra de la licuadora. Procese a velocidad baja hasta que esté bien integrado; la mezcla será espesa. Si es necesario, deje de procesar, retire la jarra de la licuadora de la base y revuelva con cuidado para redistribuir los ingredientes.
3. Transfiera la mezcla del batido a un tazón y termine con los complementos.

Información nutricional:

Calorías 170

Grasas totales 2,5 g

Sodio 100 mg

Carbohidratos totales 32 g

Proteína 8 g