



# Batido tropical de piña

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

**Equipamiento:** Licuadora, cucharas y tazas  
medidoras, abrelatas

**Utensilios:** N/C

## Ingredientes

1 lata de 20 oz de piña triturada con jugo  
½ taza de leche de coco reducida en calorías  
en lata  
1 taza de hielo

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las tapas de las latas.
2. Abra la piña en lata y no la escurra. Reserve el jugo.
3. Coloque la piña con el jugo, la leche de coco y el hielo en la licuadora.
4. Licue los ingredientes hasta obtener una textura homogénea.

## Información nutricional:

Calorías 130  
Grasas totales 1 g  
Sodio 10 mg  
Carbohidratos totales 31 g  
Proteína 1 g