



Batido tropical de piña

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

Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento:

Licuada

Tazas y cucharas 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

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.