



Batido tropical de piña

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

Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento:

Licuada
Abrelatas

Utensilios:

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 lata de 20 oz de piña triturada en jugo
1/2 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