



Batido Life's A Peach

Porciones: 3 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 5 minutos.

Equipamiento: Licuadora

Utensilios: Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1/2 taza de avena (arrollada o de cocción rápida)

1 1/2 taza de duraznos congelados en rebanadas O duraznos enlatados en jugo, escurridos y congelados

1 taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa

1/2 taza de leche con bajo contenido de grasa

1/4 cucharadita de canela molida

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las frutas.
2. Coloque la avena en la licuadora. Mezcle hasta que esté molido en un polvo fino.
3. Agregue los duraznos, el yogur de vainilla, la leche y la canela. Mezcle hasta que quede completamente suave. Si el batido no se mezcla, utilice el ajuste de pulso en periodo corto para ayudar a mezclarlo. Sirva de inmediato.

Información nutricional:

Calorías 230 Grasas totales 1.5g Sodio 120mg Carbohidratos totales 48g
Proteína 7g