



# 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 1.5 g
- Sodio 120 mg
- Carbohidratos totales 48 g
- Proteína 7 g