



Licuada de Yogur y Frutas

INGREDIENTES:

- ¼ de taza de yogur de fresa
- ⅓ de taza de leche en polvo sin grasa
- ½ plátano
- ¾ de taza de jugo de naranja
- ½ taza de fresas frescas o congeladas

DIRECCIONES:

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora o un procesador de alimentos y bata bien los ingredientes hasta adquirir una consistencia suave.
2. Sírvalo inmediatamente.



Datos Nutricionales	
2 porciones por envase	
Tamaño de porción	1 taza (204g)
Cantidad por porción	
Calorías	150
	% Valor Diario*
Total de Grasa 0.5g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 80mg	3%
Total de Carbohidratos 32g	12%
Fibra Dietética 2g	7%
Total de Azúcares 24g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 6g	
Vitamina D 0mcg	10%
Calcio 202mg	15%
Hierro 0mg	0%
Potasio 379mg	8%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para el asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA LA MERIENDA

Licuada de Yogur y Frutas
Pretzels

COSTO

\$1.50 por receta
\$0.75 por porción

Fuente: Jackie Walters, University of Kentucky Cooperative Extension Service, Nutrition Education Program: Dry Milk. Recipe adapted from Washington State Dairy Council. (Photo: 123rf.com)