

Batido de plátano y bayas

¡Este delicioso batido es un desayuno saludable que les encantará a los niños!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Fuente: FoodHero.org/recipes

Ingredientes

- 1 taza de bananos en rodajas
- 1 taza de bayas congeladas sin azúcar
- 1 taza de leche descremada o al 1%
- 1 taza de 100% jugo de naranja

Pasos

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora. Coloque bien la tapa.
2. Mezclar hasta que esté suave. Si está demasiado espesa, agregue 1/2 taza de agua fría y vuelva a licuar.
3. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Utensilios necesarios

- Tazas medidoras
- Licuadora
- Cuchillo
- Tabla de cortar

Notas

- Intente usar fresas, arándanos y/o moras.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	100
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	35 mg
Carbohidratos totales:	22 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	14 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	3g

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio: \$10.26

Costo promedio/porción: \$2.57

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Banana



Añadir 1 al carrito
Leche al 1%, 0.5 galones



Añadir 1 al carrito
Bayas mixtas congeladas, 12 oz



Añadir 1 al carrito
Jugo 100% de naranja,
12 onzas líquidas

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Manejo de Alimentos: Fruta

- Las bayas son de temporada y pueden ser más asequibles durante los meses de verano. Los extras se pueden congelar y utilizar más tarde.

Para Congelar:

- Forrar una bandeja para hornear con paper pergamino o papel para hornear y envoltura de plástico.
 - Coloque las bayas en la bandeja en una sola capa.
 - Coloquelos en el congelador hasta que estén duros.
 - Retirar de la bandeja y colocar las bayas en una bolsa o recipiente hermético.
 - Guarde las bayas congeladas en el congelador hasta por 6 meses.
- Los bananos también se pueden congelar de forma similar. Antes de colocar en una bandeja para hornear, pele y corte los bananos.
 - La fruta congelada se puede comer como refrigerio, agregarse al cereal caliente o usarse en productos horneados.