

Licuada Tropical

Esta bebida refrescante contiene una naranja entera, lo que la hace agradable y espesa. Es lo suficientemente saludable como para ser un excelente desayuno para llevar y lo suficientemente delicioso como para ser un capricho en cualquier momento.

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Fuente: chopchopfamily.org

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza de yogur natural
- 1 plátano grande ya maduro, en rodajas y congelado, si es posible.
- 1 naranja pelada y cortada en rodajas
- $\frac{1}{2}$ taza de trozos de piña fresca, congelada o enlatada
- 2 cubitos de hielo si se usa fruta no congelada
- 1 cucharada de mantequilla de almendras o maní
- 1 cucharada de coco rallado sin azúcar

Pasos

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Ponga la tapa bien ajustada. Encienda la licuadora a velocidad media y licue hasta que la mezcla esté pulida, de 30 a 60 segundos.
3. Divida el licuado en partes iguales entre los dos vasos y sirva de inmediato o cubra y refrigere hasta por 4 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	240
Grasa Total:	6.2 g
Grasa saturada:	2.5 g
Colesterol:	6 mg
Sodio:	102 mg
Carbohidratos Totales:	38.8 g
Fibra Dietética:	5.9 g
Azúcares Totales:	30.3 g
Azúcares Añadidos:	0 g
Proteína:	9.2 g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo de mesa
- Taza medidora
- Cucharas medidoras
- Licuadora
- 2 vasos



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.21

Costo promedio/porción: \$4.61

La receta rinde: 2 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. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito:
Yogur natural bajo en grasa
(6oz)



Añadir 1 al carrito:
Plátano grande



Añadir 1 al carrito:
Naranja



Agregar 1 al carrito:
Trozos de piña en 100% jugo
(20 oz)



Añadir 1 al carrito:
Mantequilla de maní (sin
azúcar añadido)



Añadir 1 al carrito:
Coco rallado sin azúcar

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Desperdicie Menos, Ahorre Más

- Compre al mayoreo y/o use los ingredientes sobrantes en otros platos para ahorrar dinero. Pruebe estas recetas de snapedny.org para obtener los siguientes ingredientes.
- Mantequilla de maní:
 - Rebanadas de Manzana Cargadas
 - Sopa de Maní de África Occidental
- Piña:
 - Pizza de Frutas
 - Avena Fria Tropical



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.