

Batido frutal de banana

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

¿Necesita desayunar sobre la marcha? ¡Aquí tiene una manera de consumir fruta también!



jsyfruitveggies.org

Batido frutal de banana

4 porciones ▪ Porción: 8 onzas



Los duraznos se pueden intercambiar por su fruta fresca o congelada favorita.

Ingredientes:

- 1 banana pelada
- 1 taza de yogur de vainilla
- 2 tazas de duraznos rebanados
- 2 tazas de fresas congeladas
- ¼ taza de leche descremada

Instrucciones:

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licuar hasta que esté suave.
3. ¡Servir y disfrutar!
4. Refrigerar las sobras.

Nota: este batido también se puede hacer a mano. Usar fresas frescas en lugar de congeladas. Machacar los ingredientes juntos. Revolver con una cuchara hasta que esté todo bien mezclado. ¡Servir y disfrutar!