

Batido de Fruta Tropical

Tipo de Receta: Merienda/Bebida

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 0

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 banana/guineo maduro mediano
- 1 lata de 8 onzas de piña en trozos
- 1 taza de uvas verdes
- 1 recipiente de 6 onzas de yogur sin sabor bajo en grasa
- 1 taza de jugo 100 % de fruta con sabor a mango/durazno
- 2 tazas de espinaca fresca
- ½ taza de hielo



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Lave y corte las frutas frescas y la espinaca.
3. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que quede cremoso.
4. ¡Sirva y disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 8 oz

Cantidad por Ración

Calories 130	Calorías de Grasa 5	%Valor Diario*
Grasa Total 0.5 g		1%
Grasa Saturada 0 g		0%
Grasa Trans 0 g		
Colesterol 5 mg		2%
Sodio 65 mg		3%
Carbohidrato Total 28 g		9%
Fibra Dietética 2 g		8%
Azúcares 23 g		
Proteína 3 g		
Vitamina A 30%		
Calcio 10%		

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=0.5; 5/19/2015

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP-Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station