

# Batido de Uva, Piña y Banana

Tipo de Receta: Desayuno/ Bebida

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: ninguno

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

## Lo que necesita para la receta:

- 1 banana/guineo mediano y maduro
- 1 lata de 10 onzas de piña en trozos en jugo 100% de piña
- 16 onzas de leche descremada o leche de soja
- 1 T uvas

## Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Lave las uvas.
3. Agregue la taza de uvas a la licuadora.
4. Licúe a alta velocidad hasta que la cáscara de las uvas esté completamente licuada.
5. Escurra el jugo de la piña.
6. Agregue la piña, leche y banana/guineo a la licuadora.
7. Licúe hasta que quede cremoso.
8. Sirva y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 T

Cantidad por Ración	
<b>Calories</b> 160	<b>Calorías de Grasa</b> 20
<b>%Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 2 g	<b>3%</b>
Grasa Saturada 0 g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 65 mg	<b>3%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 33 g	<b>11%</b>
Fibra Dietética 2 g	<b>8%</b>
Azúcares 26 g	
<b>Proteína</b> 4 g	
Vitamina C 15%	
Calcio 4%	

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

FK= 3.2

Puede encontrar otras recetas en [www.snaped4me.org](http://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](http://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](http://www.njhelps.org); o para más información dirjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://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