

Licuada de Fresas con Platano

De la cocina de Rosie González, Houston

Tiempo de preparación: 10 minutos

Número de porciones: 3

Ingredientes:

1 taza de fresas frescas o congeladas sin azúcar

1 plátano grande picado

1 taza de leche descremada

8 onzas de yogurt de sabor natural y bajo en grasa

8 cubitos de hielo

1-2 cucharadas de azúcar o sustituto de azúcar al gusto (opcional)

Preparación:

1. En una licuadora, mezcle todos los ingredientes menos el hielo. Agregue el hielo despacio y licue hasta que este suave.

Información nutricional por porción:

GRASA: 11% (bajo)

FIBRA: 2 gramos

CALORIAS: 130



DICHO/CONSEJO

Experimente con sus frutas favoritas.

Use leche descremada o la del 1%; son bajas en grasa y tienen el mismo valor nutritivo que la leche entera.