

Licuada Tropical Verde

Rendimiento: 2 batidos
Tamaño de la porción: 1 batido



Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 batido (429 g)

Cantidad por porción

Calorías 220

% Valor Diario*

Grasa total 6 g 8%

Grasa saturada 0.5 g 3%

Grasas *trans* 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 150 mg 7%

Carbohidratos totales 37 g 13%

Fibra dietética 5 g 18%

Azúcares totales 28 g

Incluye 0 g azúcares añadidos 0%

Proteína 8 g 16%

Vitamina D 1 mcg 4%

Calcio 364 mg 30%

Hierro 2 mg 10%

Potasio 597 mg 15%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

La fruta y los dátiles proporcionan el edulcorante en este refrescante batido. No se necesita azúcar adicional.

INGREDIENTES

- ½ plátano maduro, congelado
- 3 dátiles deshuesados
- ½ mango o ½ taza de mangos congelados, sin azúcar agregada
- 1 durazno pequeño o ½ taza de duraznos congelados, sin azúcar agregada
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 taza de hojas tiernas de espinaca
- ¼ de taza de yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- ½ taza de hielo

DIRECCIONES

1. En una licuadora, combine todos los ingredientes.
2. Licue hasta que quede suave.
3. Vierta cantidades iguales en 2 vasos grandes.

