

# Receta de Fruta

## Batidora de Mano/Robot de Cocina

### *Licuada de Fresa y Banana*



Ingredientes	Costo Aprox.*
1 banana	\$ .39
10 onzas de fresas congeladas	\$ 1.90
1 envase de 6 onzas de yogur de vainilla	\$ .79
½ taza de leche	\$ .24
4 cubitos de hielo	
Miel al gusto	\$ .25
<b>Total:</b>	<b>\$3.57</b>

# de raciones: 3 raciones de 1 taza Costo por ración: \$1.19

\*Basada en precios que se encuentra en el sitio web de Peapod.

**Direcciones:** Ponga los ingredientes en un bol profundo y bátalos con la batidora de mano hasta la consistencia deseada. Sirva.

#### Información Nutricional para una ración:

Calorías	270
<b>Grasa Total</b>	<b>2.6g</b>
Grasa Saturada	1.5g
% de total diario	7%
<b>Carbohidratos</b>	<b>56g</b>
<b>Proteína</b>	<b>10g</b>
<b>Fibra</b>	<b>4g</b>

	% de total diario
Vitamina A	4%
Vitamina C	20%
Calcio:	30%
Hierro	3%
Buena fuente de*	Vitaminas B, Magnesio Potasio, Zinc
*(10% o más del CDR)	

Basado en una dieta de 2000 calorías

