Licuado de frutas

4 porciones

Foto por satit_srihin | freedigitalphotos.net

Ingredientes:

- 2 tazas de fresas, mango o arándanos congelados
- 1 taza de yogur bajo en grasa, regular o de vainilla
- 1 platano pelado
- 1 taza de leche 2% o leche de soya/arroz/almendras/coco
- 1 cuchara de miel

Preparación:

1) Corte todos los ingredientes en trozos que quepan en una licuadora o procesadora.

1) Mezcle los ingredientes, sirva en un vaso ¡y disfrute!

Esta receta fue desarrollada a través de comer mejor, sentirse mejor, una sociedad de la comunidad basada en la escuela que crea ambientes escolares saludables a través de una alimentación saludable y una vida activa (financiado por SNAP-Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria).

solid ground
Building community to end poverty