

Batida de poder de Súper Grover

INGREDIENTES

- 1 mango grande
- 1/3 taza de sorbete de durazno
- 1/2 taza de yogur de vainilla sin grasa
- 1/4 taza de jugo de naranja

INSTRUCCIONES

- » Pele y corte el mango en cubitos.
- » Coloque en una batidora y presione el botón "pulse" dos veces para cortar.
- » Agregue los ingredientes restantes sin dejar de revolver. Mezcle bien hasta que esté cremoso.

Rinde 2 porciones y cada una proporciona 170 calorías, 4 gramos de proteína, 39 gramos de carbohidratos, 0 gramos de grasa, 44 miligramos de sodio y 2 gramos de fibra.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.

