

Batido de Piña y Plátano

Ingredientes:

2 tazas de leche de soya, ligera, fría
 1 plátano pequeño (aproximadamente 6 pulgadas),
 cortado en trozos y
 congelado
 1 taza de trozos de piña fresca, refrigerada
 1 cucharada. cariño
 1 cucharada. extracto puro de vainilla



*GLUTEN-FREE



*DAIRY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 12 ounces (340g)
 Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 170 Calories from Fat 20

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 105mg 4%

Total Carbohydrate 34g 11%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 25g

Protein 6g

Vitamin A 10% • Vitamin C 60%

Calcium 25% • Iron 8%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories: 2,000 2,500

Total Fat Less than 65g 80g

Saturated Fat Less than 20g 25g

Cholesterol Less than 300mg 300mg

Sodium Less than 2,400mg 2,400mg

Total Carbohydrate 300g 375g

Dietary Fiber 25g 30g

Calories per gram:
 Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

1. Coloque la leche de soya, el plátano, la piña, la miel y la vainilla en una licuadora y procese hasta que todos los ingredientes estén hechos puré e incorporados.
2. Vierta en dos vasos altos. Adorne con piña y sirva.