El "Super" Batido de Frutas

Sirve: 12o48 Porciones

	12 Porciones		48 Porciones	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Fresas, cortadas en rebanadas		4 tzas		16 tzas
Melocotones, enlatados, escurridos		2 tzas		8 tzas
Yogur, simple, bajo en grasa		4 tzas		16 tzas
Jugo de limón		2 Cdas		1/2 tza
Bananas		1/2 tza		2 tzas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**87**
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	58 mg
Total de Carbohidrato	15 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**5 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Combine los melocotones, fresas, bananas, yogur y jugo de limón en una licuadora.
2. Procese hasta que este sin grumos.
3. Distribuya en porciones de ¾ de taza para cada porción.

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Team Nutrition Delaware