

Strawberry Smoothie

Makes 3 servings.

1 cup per serving.

Ingredients

- ½ cup 100% orange juice
- 1 large banana, peeled and sliced
- 1 cup fresh or frozen strawberries, thawed
- 1 cup lowfat vanilla yogurt
- 5 ice cubes



Prep time:

10 minutes

Preparation

1. Combine orange juice, banana, and half the strawberries into a blender container. Blend until smooth.
2. Add yogurt, remaining strawberries, and ice cubes. Blend until smooth. Serve immediately.

Nutrition information per serving:

Calories 153, Carbohydrate 32 g,
Dietary Fiber 3 g, Protein 5 g, Total Fat 1 g,
Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g,
Cholesterol 4 mg, Sodium 57 mg



Licudo de Fresa

Rinde 3 porciones.

1 taza por porción.

Ingredientes

- ½ taza de jugo de naranja 100% natural
- 1 plátano grande pelado y rebanado
- 1 taza de fresas frescas o descongeladas
- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 5 cubitos de hielo



Tiempo de preparación:

10 minutos

Preparación

1. Combine el jugo de naranja, el plátano y la mitad de las fresas en el vaso de la licuadora. Licue hasta que la mezcla quede cremosa.
2. Agregue el yogur, el resto de las fresas y los cubitos de hielo. Licue hasta que la mezcla quede cremosa. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 153, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 5 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 4 mg, Sodio 57 mg

