



## LICUADO DE FRUTAS

### MATERIALES:

Tazas de medir  
Licuadora

### INGREDIENTES:

1 plátano mediano  
1/3 taza de cubos de hielo  
1 taza de yogur natural bajo en grasa  
½ taza de jugo de naranja 100% natural  
4 fresas congeladas

Ingredientes opcionales:  
½ cucharadita de canela molida

Sirve 2; 1 taza por porción

*\*Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

# INSTRUCCIONES:

1. Pele el plátano. Échelo en la licuadora.
2. Agregue los demás ingredientes a la licuadora. Si va a usar la canela, agréguela ahora.
3. Póngale la tapa y licue hasta que quede suave.

## Notas:

Utilice cualquier fruta fresca o congelada, como duraznos, arándanos azules, frambuesas o mangos. Use frutas de temporada siempre que pueda.

Para un licuado más cremoso, use leche de soya sin grasa, o leche con 1% de grasa en vez de jugo de naranja.

Congele rodajas de fruta que estén a punto de dañarse. Úselas en sus licuados.

Si el licuado está muy espeso, añádale agua o hielo. Si el licuado esta muy aguado, agréguele mas fruta.

Si no tiene licuadora, use un tenedor para machacar la fruta. Bata con los otros ingredientes. Sirva sobre hielo.