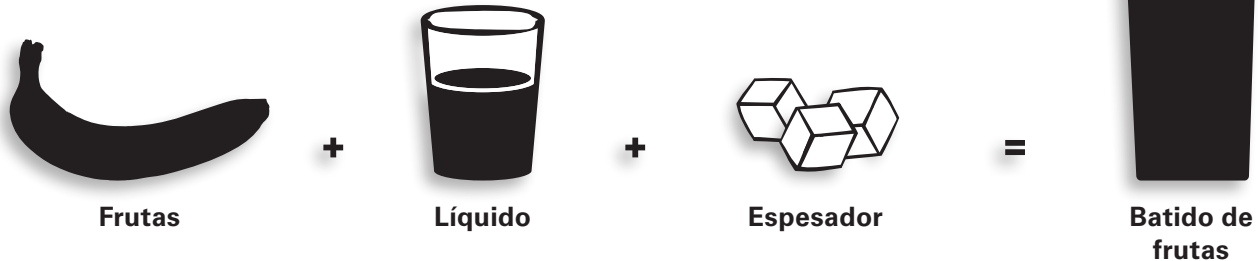


# Haga su propio batido de frutas

¡Los batidos son fáciles, saludables y se pueden hacer a su gusto!



Agregue ingredientes de cada columna a una licuadora y licue hasta que quede suave y espeso.

Fruta (½ a 1 taza, rebanada o picada, por batido – fresca o congelada)	+	Líquido (½ a 1 taza por batido)	+	Sabores opcionales (hasta ½ cucharadita por batido)	+	Espesador (hasta ½ taza por batido)
Bananas		Jugo 100% de manzana		Canela molida		Hielo
Fresas		Jugo 100% de naranja		Extracto o sabor de vainilla		Yogur bajo en grasa o descremado (regular o congelado)
Frambuesas enteras		Jugo al 100% o de azúcar reducido de arándano rojo		Ralladura de limón, lima o naranja		Helado de yogur bajo en grasa o descremado
Arándanos enteros		Leche baja en grasa o descremada, regular o con sabor		Hojuelas de coco, sin azúcar		Tofu blando
Duraznos		Leche de soya, regular o con sabor		Miel o jarabe de arce		
Mango		Leche de almendras				
Piña						

## Prueben estas combinaciones!

**Montones de bayas:** ½ taza de mezcla de fresas, arándanos y frambuesas + ½ taza de jugo de manzana + ¼ de taza de yogur regular + 1 cucharadita de miel + ¼ de taza de hielo.

**Banana con miel:** ½ taza de bananas congeladas rebanadas + ¼ de taza de jugo de manzana + ¼ de taza de leche descremada + ¼ de taza de yogur regular + 1 cucharadita de miel.

**Triple Carga "C":** ½ taza de mezcla de mango y papaya + ½ taza de jugo de naranja + ¼ de taza de yogur de vainilla descremado + 1 cucharadita de miel + ¼ de taza de hielo.

**Amanecer tropical:** ½ taza de mezcla de banana y mango + ½ taza de leche baja en grasa + ½ cucharadita de hojuelas de coco + ¼ de taza de yogur descremado + ¼ de taza de hielo.

## Consejos del chef:

- Usen leche, tofu o yogur para crear un batido más cremoso.
- Si piensan agregar frutas congeladas, usen menos hielo o no usen hielo.
- Congelen rebanadas de frutas que estén muy maduras y úsenlas en batidos.