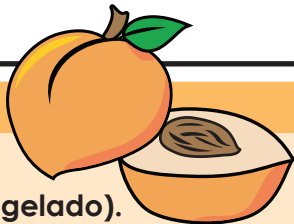


Batido de Fruta



Ingredientes:

- 1 banano grande.
- 1 taza de melocotón (enlatado, fresco o congelado).
- 1 contenedor pequeño (8 onzas) de yogurt de vainilla bajo en grasa o libre de grasa.
- ½ taza de jugo de fruta 100% natural.

Instrucciones:

- 1 Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
- 2 Licue a alta velocidad hasta que esté suave.
- 3 Viértalo en vasos y sívalo inmediatamente.

Consejo:

Este es un rico y refrescante regalo para toda su familia.
¡Use melocotones congelados para hacerlo más frío!



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise