



Batido de Mango

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

INGREDIENTES

- 1 paquete (12 onzas) de mangos congelados (sin azúcar agregada)
- 1 taza de yogur de vainilla congelado de bajo contenido graso
- 1 ¼ tazas de leche con 1 % de grasa

INDICACIONES

1. Incorpore las frutas congeladas, el yogur congelado y la leche en la licuadora.
2. Mezcle hasta lograr una consistencia uniforme.

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size (214g)	
Amount per serving	
Calories 170	
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 27g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 207mg	15%
Iron 0mg	0%
Potassium 114mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

