

**SPENDSMART
EATSMART**

EXPLOSIÓN DE SABOR FRUTAL DE VERANO

Porciones: 2 | Tamaño de porción: 1¼ tazas | Costo por porción: \$.75

INGREDIENTES

- ½ banana
- ½ taza de frutillas congeladas
- 1 yogur de frutilla (de 6 onzas)

INSTRUCCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes con la licuadora.
2. Vierta el licuado en su vaso favorito ¡y disfrute!

CONSEJOS DE COCINA

- Lávese las manos y las frutas frescas antes de comenzar a preparar la receta.
- Puede utilizar frutas bien maduras.
- Congele su licuado en vasos de plástico y llévelos en su nevera portátil a los picnics.
- Puede utilizar una taza de otras frutas frescas o congeladas, en lugar de bananas y frutillas.

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 ¼ taza

Cantidad por Ración	
Calorías 190	Calorías de Grasa 10
% Valores Diarios*	
Grasa Total 1.5g	2%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 60mg	3%
Carbhidrato Total 41g	14%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 2%	Calcio 15%
Vitamina C 110%	Hierro 2%

Adicional/más recetas a www.extension.iastate.edu/foodsavings

IOWA STATE UNIVERSITY
Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Septiembre 2011.