Batido de frutas

Mezcle los ingredientes siguientes hasta que el batido tenga el espesor deseado.

½ banana congelada
1 taza de su fruta favorita congelada (bayas, duraznos, mangos, piñas)
6-oz de yogur bajo en grasas (sabor vainilla o fruta)
1 taza de leche descremada o con 1% de grasa
Hielo

Nota: Deje que su hijo(a) elija la combinación de frutos y sabor del yogur. ¡Esta puede ser una nueva aventura y una sabrosa golosina cada vez!

ESC★20
Serving the Educational Community