

Batidos de Fruta con Yogur

Si está recuperandose de una gripa o disturbios estomacales, pruebe este batido de fruta con yogur. En casos de problemas estomacales o cuando se ha estado tomando antibióticos, el yogur con cultivos vivos de *lactobacilos* ayuda a restablecer los organismos beneficiosos en los intestinos. Para estar seguro que el yogur tiene culturas activas debe verificar la etiqueta.

Porciones: 3 **Tamaño de una Porción: 3/4 taza**

- 1 fruta, mediana, sin cáscara: durazno, guineo (banana, cambur) maduro, o nectarín, o 3/4 taza de fresas, frambuesas, moras, papaya, o mango maduro
- 1 taza de yogur, bajo en grasa, de sabor natural o del sabor de su preferencia, sin azúcar
- 1 taza de leche, sin grasa
- 1/4 cda extracto de vainilla
- 4 cubitos de hielo, picados
- 1/2 cda jugo lima (si usa mango)

Licue todos los ingredientes hasta quedar suave y cremoso.

Intercambios

1/2 Fruta

1/2 Leche sin Grasa

Calorías89

Calorías de la Grasa ..1

Grasa Total0 g

Grasa Saturada0 g

Colesterol3 mg

Sodio105 mg

Carbohidrato15 g

Fibra Dietética1 g

Azúcares13 g

Proteína6 g
