





Cómo preparar un batido

Para preparar un batido, elige 1 ingrediente de cada grupo. Mezcla los ingredientes en una licuadora. ¡Viértete una porción de 8 onzas (1 taza) y disfruta! Puedes guardar el resto para más tarde.

Cómo preparar un batido:	Ingredientes:	Datos de salud:
<p>Elije 1 fruta</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de bayas • 1/2 banana • 1/2 taza de ananá • 1 taza de duraznos 	<p>Estos alimentos están llenos de vitaminas y minerales. También son bajos en calorías.</p>
<p>Elije 1 verdura</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de espinaca cruda • 1 taza de col rizada cruda • 1 palito de apio • 1/2 taza de pepino 	
<p>Elije 1 líquido</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada o 1% • 1 taza de agua • 3 cubos de hielo • 1 taza de leche de almendras sin azúcar • 1 taza de leche de soja sin azúcar • 1 taza de leche de coco sin azúcar 	<p>Estas bebidas te mantienen hidratado.</p>
<p>Elije 1 proteína</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de yogur griego natural • 1 taza de requesón sin sal • 1/4 de taza de tofu suave • 1 a 2 cucharadas de mantequilla de maní 	<p>Estos alimentos te ayudan a mantenerte lleno y a mantener tus músculos fuertes.</p>
<p>Elije 1 complemento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de semillas de chía • 1 cucharada de semillas de lino • 1-2 dátiles secos 	<p>Estos alimentos tienen grasas saludables y/o fibra.</p>