


Cómo preparar un batido

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

Para hacer un batido:	Ingredientes:	Datos de salud:
Elige 1 líquido 	<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/a.</p>
Elige 1 verdura 	<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>Estos alimentos están llenos de vitaminas y minerales. También son bajos en calorías.</p>
Elige 1 fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de bayas • 1/2 plátano • 1/2 taza de piña • 1 taza de duraznos 	
Elige 1 proteína 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de yogur griego natural • 1 taza de queso cottage sin sal • 1/4 taza de tofu sedoso • 1 a 2 cucharadas de mantequilla 	<p>Estos alimentos te ayudan a mantenerte lleno/a</p>
Elige 1 complemento 	<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</p>



Scan here for more health information.



212.545.2400



chnyc.org



Community
Healthcare Network