



Batido de durazno y yogur

Con solo dos ingredientes, este simple batido se convertirá en uno de sus favoritos.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los

INGREDIENTES

7½ tazas (1 lb 11 oz) de duraznos, congelados, sin azúcares añadidos, descongelados, escurridos

1½ tazas de yogur de vainilla, bajo en grasa

las

INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Agregue los duraznos y el yogur a una licuadora. Licúe hasta que quede un batido suave.
3. Sirva $\frac{3}{4}$ taza. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¾ taza de batido de durazno y yogur

Nutrientes	Cantidad
Calorías	109
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	3 mg
Sodio	37 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	22 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	97 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas
½ onza equivalente de sustitutos de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (yogur).**
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- La refrigeración de los batidos por más de 3 horas puede producir un cambio de textura.
- Los batidos se pueden preparar con anticipación y conservar en el congelador.