



## Batido de durazno y yogur

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

**Edades:** de 6 a 18 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 0 minutos

---

*los*

### INGREDIENTES

---

**1 1/4 tazas (2 lb 8 oz)** de duraznos, congelados, sin azúcares añadidos, descongelados, escurridos

**3 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 1 1/4 tazas. Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.



*la*

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1¼ tazas de batido de durazno y yogur

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>187</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
<b>Sodio</b>	<b>75 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>40 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	37 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	194 mg
Hierro	1 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

¾ taza de frutas  
1 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.