



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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{3}{4}$ taza de frutas

1 onza equivalente de sustitutos de carne

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
Duraznos, congelados, sin azúcares añadidos, descongelados, escurridos	10 lb 6 oz	2 gal + 3 qt + 3 tazas	20 lb 12 oz	5 gal + 3 qt + 2 tazas	2 Agregue los duraznos y el yogur a una licuadora. Licúe hasta que quede un batido suave.
Yogur de vainilla, bajo en grasa	6 lb 4 oz	3 qt + $\frac{1}{2}$ taza	12 lb 8 oz	1 gal + 2 qt + 1 taza	
					3 Sirva $1\frac{1}{4}$ tazas (cucharón de 10 onzas). Sirva inmediatamente o mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1¼ tazas de batido de durazno y yogur

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

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 16 lb 10 oz	Peso: 33 lb 4 oz
Rinde: 25 batidos de durazno y yogur	Rinde: 50 batidos de durazno y yogur