

Opciones de bebidas Saludables

Frappes y Batidas



Frappes de frutas - añada 1 cucharadita de jugo de limón y mezcle en la licuadora:

1. ½ taza de fresas congeladas, ½ taza cantalupo congelado, 1 taza de agua
2. ½ taza de frambuesa congeladas, ½ taza de arándanos, 1 taza de agua
3. 1 taza de melón congelado, una rodaja de piña, 1 taza de agua
4. Medio kiwi, ½ taza de melón dulce congelado, 1 taza de agua

Batidas de Frutas - mezcle en la licuadora:

1. ½ taza de cualquier fruta congelada, ½ taza de 1 % de leche, 1 cucharadita de canela
2. ½ taza de cualquier fruta congelada, ½ taza de yogurt griego de vainilla o regular sin grasa, ¼ taza de 1% de leche

Batidas de Frutas y Vegetales - mezcle en la licuadora:

1. 1 taza de espinaca, 1 taza de mango congelado, 1 taza de agua
2. 1 taza de espinaca, ½ taza de melón dulce congelado, ½ taza de kiwi, 1 taza de agua
3. ½ taza de zanahoria rallada, ½ taza de cantalupo congelado, ½ taza de fresas congeladas, 1 taza de agua

Ideas:

¡Puedes hacer paletas con cualquiera de estas recetas nutritivas!

Siempre puedes sustituir frutas congeladas por frutas frescas y después añada hielo.

