Raspado de Banana y Naranja

Sirve: 2 Porciones

Ingredientes

1 unidad banana congelada
1/2 taza yogurt bajo en grasa, sabor natural
1/2 taza jugo de naranja

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien.

2. Agregue más jugo si quiere una bebida menos espesa.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	120	
Grasa total	1 g	2%
Proteinas	4 g	
Carbohidrato	25 g	8%
Fibra dietetica	2 g	8%
Grasa saturada	0.5 g	3%
Sodio	45 mg	2%