

¡Aprende más sobre nutrición con el minicurso gratuito de EatFresh.org! Empieza o continúa ahora › <https://eatfresh.org/eatfreshorg-mini-curso>

Tazón de batido de jengibre y bayas

Listo en : 15 minutos

Sirve : 2

¡Esto satisfará cualquier antojo de dulce y te proporcionará nutrientes y fibra!

Ingredientes

- » 1 Plátano *congelado*
- » 1 taza de bayas *congeladas*
- » 1 $\frac{1}{4}$ cucharaditas de raíz de jengibre
- » 1 taza de leche *o alternativa láctea no láctea*
- » 1 Mango *variedad Manila, pequeño, pelado y cortado en cubos, o 1/2 mango grande*
- » 2 cucharadas de almendras *picadas*
- » 2 cucharadas de coco rallado sin azúcar
- » $\frac{2}{3}$ taza de granola

Lo que necesitarás

- » cuchillo afilado
- » Rallador
- » Licuadora
- » 2 tazones



Atribución de la foto: Danielle Boulé

Instrucciones



Pele y ralle finamente el jengibre. Pele y corte el mango en trozos pequeños. Manténgalos separados.



Coloque el plátano congelado, las bayas, el jengibre rallado y la leche en una licuadora. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea. La mezcla quedará espesa.

3. Divide el batido en dos tazones. Cubre cada uno con trozos de mango, almendras, coco rallado y granola. ¡Disfruta!

Consejos del chef

Ingredientes alternativos:

- » semillas de chía
- » nueces
- » bayas frescas

| Información nutricional | |
|---|------------------------|
| Tamaño de la porción 2.00 tazas | |
| Porciones por envase 2 | |
| Cantidad por porción | |
| Calorías 454 | |
| | % Valor diario* |
| Grasas totales 16,8 g | 22 % |
| Grasas saturadas 7,6 g | 38 % |
| Sodio 139 mg | 6 % |
| Carbohidratos totales 70 g | 25 % |
| Fibra dietética 8,2 g | 29 % |
| Proteína 10,5 g | |
| <p>* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:</p> | |



Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Visite <http://calfreshhealthyliving.org> para obtener consejos saludables.