

CREAR UN BATIDO (SMOOTHIE)

Prepare un delicioso y nutritivo batido de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada batido (smoothie) rinde para 1 adulto.

- | | |
|---|--|
| 1 | Escoja los alimentos (2-3 tazas) |
| | <ul style="list-style-type: none">• Frutas: Frescas, congeladas, o enlatadas como son: fresas, frambuesas, moras, otros tipos de moras o arándanos, plátano, piñas, duraznos, peras, ciruelas, cerezas, melón, manzanas, kiwis, mangos, papaya, naranjas, limones, limas• Vegetales: espinacas frescas, acelga, col, pimientos, aguacate, y/o zanahorias; calabaza, calabacines (squash), batatas (sweet potato), chícharos/alverjas cocinadas, congeladas, o enlatadas |
| 2 | <ul style="list-style-type: none">• Agua: Es barata, fácil, y libre de calorías |
| | <ul style="list-style-type: none">• Leche: leche (de vaca), soya, almendras, arroz, cáñamo, coco, etc. |
| | <ul style="list-style-type: none">• Jugo de fruta: use con moderación para darle sabor y combine con el agua o la leche |
| 3 | Escoja extras (opcional) |
| | <ul style="list-style-type: none">• 1/4 a 1/2 taza de avena cruda |
| | <ul style="list-style-type: none">• 1-2 cucharadas de mantequilla de mani/cacahuete |
| | <ul style="list-style-type: none">• 1-2 cucharadas de semillas de ground flax (linaza) |
| | <ul style="list-style-type: none">• 1-2 cucharadas de semilla de chia |
| | <ul style="list-style-type: none">• 1/2 aguacate cortado en cuadraditos |
| | <ul style="list-style-type: none">• 1/2 taza de yogurt |
| | <ul style="list-style-type: none">• Canela, nuez moscada, vainilla |
| <ul style="list-style-type: none">• Hielo según sea necesario | |

INSTRUCCIONES:

Seleccione un alimento de cada categoría, o use sus propios alimentos favoritos. Combine todos los ingredientes en la licuadora o procesador de alimentos. **SUGERENCIA:** Usted necesitará un mínimo o nada de hielo si usa en su mayoría alimentos congelados. No sobrecargue la licuadora, y machaque pedazos grandes de fruta o vegetales para una mejor textura.

CREAR UN BATIDO (SMOOTHIE)

RECETAS DE BATIDOS

¡Una despensa que está abastecida con buenos alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos batidos (smoothies) como estos!

Batido Popeye

- 6-8 onzas de yogurt, cualquier sabor
- ½ taza de leche descremada
- ½ plátano fresca o congelada
- ½ taza de fruta fresca o congelada
- 1 taza de espinaca fresca empacada

Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que quede suave.

Rinde 1 batido grande y delicioso

**¿Sorprendido/a de utilizar espinaca en el batido? No se preocupe, no sentirá su sabor en lo absoluto, y esto (espinaca) realmente aumenta lo nutritivo de este excelente batido!*

Batido de Mango Aguacate

- 1 aguacate complete y maduro, pelado y sin pepa/semilla
- 2 tazas de mango congelado u otra fruta congelada (no descongelada)
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de agua

Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que quede suave.

Rinde 2 batidos grandes o 4 batidos pequeños

** ¡El aguacate le proporciona al batido una textura rica y suave!*

Para obtener información sobre cómo pedir versiones imprimibles de este folleto, vaya a extension.usu.edu

Este material fue financiado por el programa USDA's SNAP
Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de derechos.

EXTENSION 
UtahStateUniversity **FOOD \$ENSE**