

Licudo Tropical

Sirve 4 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación:

5 minutos

INGREDIENTES

- 1 mango, pelado, sin semilla y cortado en trozos
- 1 plátano grande, pelado y rebanado
- 1 taza de piña en trozos con su jugo*
- $\frac{3}{4}$ taza de helado de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 taza de cubos de hielo



INSTRUCCIONES

1. Combine todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y licue hasta que la mezcla este cremosa.
2. Sirva en vasos.

** Piña enlatada en jugo 100% natural.*

Información nutricional por porción: Calorías 151, Carbohidratos 35 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasas Saturadas 1 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 31 mg