

SMOOTHIES..... notas de nutrición

Hay que tener en cuenta que con las bebidas dulces viene el incremento en el consumo de azúcar muchas veces es innecesario. Checa algunas opciones de smoothies.....



Imagen:www.welovesolo.com/

Mora azul ó arandano

Ingredientes

1 tza de moras o arándano
2/3 tza de leche light.
1/2 de de tofu reducido en grasa (120ml)
2 cdtas de frambuesa.
180ml de yogur bajo en grasa.
3 cubos de hielo.

Preparación: mezcla todos los ingredientes finamente en una licuadora.

*Las calorías son aproximadas porque dependen de los ingredientes que se usen.



Porciones	2
Calorías/porción	180

Durazno-mango

Ingredientes:

**2/3 tza de duraznos en tiras.
2/3 tza de mango en tiras.
1/3 néctar de durazno.
1 cdta de miel.
180ml de yogur bajo en grasa.
3 cubos de hielo.**

Preparación: Mezcla completamente todos los ingredientes durante al menos 2 minutos en una licuadora.

*Las calorías son aproximadas porque dependen de los ingredientes que se usen.

Ref: Cooking Light Gluten-Free Cookbook, 2011



Porciones

2

Calorías/porción

160

Crema de piña

Ingredientes:

2 tzas de yogur bajo en grasa sabor vainilla.

1 tza jugo de piña natural.

1/4 tza de leche light de coco.

1/4 de cda de ginger.

6 hielos

Preparación: combine completamente todos los ingredientes en la licuadora. Sirva inmediatamente

*Las calorías son aproximadas porque dependen de los ingredientes que se usen.



Porciones	2
Calorías/porción	220

Ref: Maureen Callahan, 2009

Cereza Fresca

Ingredientes:

2 tzas de cerezas naturales.

1 1/2 tza de hielo.

1 1/2 tza de yogur bajo o libre de grasa.

1/4 tza de miel.

Preparación: combine completamente todos los ingredientes en una licuadora. Sirva inmediatamente.

*Las calorías son aproximadas porque dependen de los ingredientes que se usen.



Ref: Gretchen Roberts, 2007

Porciones

2

Calorías/porción

150

Plátano cremoso

Ingredientes:

- 1 plátano Tabasco en rodajas.
- 1 tza de yogur de vainilla o natural bajo en grasa.
- 1/2 tza de leche baja en grasa.
- 1 galleta cracker molida.
- 1/2 cdta extracto de vainilla.
- 3 cubos de hielo.

Preparación: congelar las rebanadas de plátano . Mezcla completamente el plátano congelado con el resto de los ingredientes. Espace la galleta molida. Sirve inmediatamente.

*Las calorías son aproximadas porque dependen de los ingredientes que se usen.

Ref: Cooking Light Chill, Oxmoor House, March 2013



Porciones	2
Calorías/porción	160