Leche de Fresa

2 porciones

Los adultos deben apuntar a consumir 3 porciones del grupo lácteo al día. Trata de elegir alimentos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como leche al 1% o descremada, queso y yogur bajo en grasa o sin grasa.

- 1 ½ taza de leche descremada
- ½ taza de fresas (frescas o congeladas, descongeladas), restriega suavemente las fresas frescas bajo agua fría corriente, luego córtales en trozos*
- ½ cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combina todos los ingredientes en una licuadora.
3. Licúa hasta obtener una mezcla suave. ¡Disfruta!
4. Guarde la salsa sobrante en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*Se pueden utilizar otros tipos de frutas, como frambuesas, arándanos o duraznos.

Información nutricional por porción (1 taza): *Calorías 90, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 75mg, Total de carbohidrato 15g, Fibra dietética 1g, Azúcares 14g, Azúcares añadidos 3g, Proteína 7g, Vitamina D 10%, Calcio 20%, Hierro 0%, Potasio 8%.*

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska – Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska – Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska – Lincoln y el USDA.