

Banana Pineapple and Strawberry Smoothie

Yield : 2 servings

Ingredients

- 1 **banana**
- $\frac{3}{4}$ cups **pineapple juice**
- $\frac{1}{2}$ cup **greek yogurt**, plain
- $\frac{1}{2}$ cup **strawberries**, rinsed, remove stems



Nutrition Information

Serving Size: $\frac{1}{2}$ of recipe

Calories: 152
Total Fat: 1g
Saturated Fat: 0g
Protein: 8g
Sodium: 32mg
Total Carbohydrates: 31g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Instructions

1. Place all ingredients in a blender and blend until smooth.
2. Divide shake between 2 glasses and serve immediately.

Batido de Banano, Piña y Fresa

2 porciones

Ingredientes

- 1 **banana mediana**, muy madura
- $\frac{3}{4}$ tazas **jugo de piña**
- $\frac{1}{2}$ taza **yogurt** sabor vainilla, bajo en grasa
- $\frac{1}{2}$ taza **fresas**, sin tallo y enjuagadas



Información Nutricional

Tamaño de porción: $\frac{1}{2}$ receta

Calorías: 152
Grasa total: 1g
Grasa saturada: 0g
Proteína: 8g
Sodio: 32mg
Carbohidratos: 31g
Azúcar agregado: 0g
Fibra: 3g

Preparación

1. Licúe la banana, yogurt y fresas en una licuadora, hasta que esté bien mezclado.
2. Divida en 2 vasos y sirva inmediatamente.

