

# Mango Banana Smoothie

Yield : 4 servings

## Ingredients

- 2 cups **milk**, low-fat 1%
- 1 fresh pitted mango
- 1 small **banana**
- 2 **ice cubes**



## Instructions

1. Put all ingredients into a blender. Blend until foamy.
2. Pour into 4 glasses and serve immediately.

## Nutrition Information

Serving Size:  $\frac{3}{4}$  cup

Calories: 130  
Total Fat: 1.5g  
Saturated Fat: 1g  
Protein: 5g  
Sodium: 55mg  
Total Carbohydrates: 25g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 2g

# Batido de Mango y Banano

4 porciones

## Ingredientes

- 2 tazas **leche** baja en grasa (1 %)
- 1 mango deshuesado
- 1 **banana** (guineo) pequeña
- 2 Cubos de **hielo**



## Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Licue hasta que la mezcla quede espumosa.
2. Sirva inmediatamente.

## Información Nutricional

Tamaño de porción:  $\frac{3}{4}$  taza

Calorías: 130  
Graso total: 1.5g  
Graso saturado: 1g  
Proteína: 5g  
Sodio: 55mg  
Carbohidratos: 25g  
Azúcar agregado: 0g  
Fibra: 2g

