

# Melon Avocado Smoothie

Yield : 2 servings

## Ingredients

- 1 ripe **avocado**, pit removed
- 1 cup **honeydew melon** chunks
- Juice from ½ **lime**
- 1 cup **milk**, fat free
- 1 cup **yogurt**, plain fat free
- ½ cup **100% apple juice** or **white grape juice**
- 1 Tbs **honey**

## Instructions

1. Scoop out flesh, place in blender. Add remaining ingredients; blend well.
2. Serve cold.



## Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 320  
Total Fat: 11g  
Saturated Fat: 2g  
Protein: 13g  
Sodium: 170mg  
Total Carbohydrates: 46g  
Added Sugar: 4g  
Fiber: 5g

# Batido de Aguacate y Melón

2 porciones

## Ingredientes

- 1 grande **aguacate** maduro
- 1 taza de trozos de **melón rocío de miel**
- El **jugo de ½ limón**
- 1 taza de **leche**, sin grasa
- 1 taza de **Yogurt**, sabor natural
- ½ taza de 100% **jugo de manzana** o **jugo de uva blanca**
- 1 cucharada de **miel**

## Preparación

1. Saque el interior del aguacate y colocarlo en la licuadora. Agregue los ingredientes restantes; mezclar bien.
2. Servir frío.



## Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 320  
Grasa total: 11g  
Grasa saturado: 2g  
Proteína: 13g  
Sodio: 170mg  
Carbohidratos: 46g  
Azúcar agregado: 4g  
Fibra: 5g

