

Mango Banana Smoothie

4 Servings

Ingredients

- 2 cups **milk**, 1% or skim
- 1 **fresh mango**, peeled, pit removed
- 1 **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: 120

Total Fat: 0.5g

Saturated Fat: 0g

Protein: 5g

Sodium: 65mg

Carbohydrates: 25g

Added Sugar: 0g

Fiber: 2g

Batido de Mango y

Banano

4 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas **leche** baja en grasa (1 %) o descremada
- 1 **mango** pelado, sin semilla
- 1 **banano** (plátano) pequeño
- 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: 120

Grasa Total: 0.5g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 5g

Sodio: 65mg

Carbohidratos: 25g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 2g