

Papaya Banana Smoothie

4 Servings

Ingredients

- 2 cups **papaya chunks**, fresh or frozen
- 2 **bananas** (it's okay if they are over ripe)
- 1 cup **plain low fat yogurt**
- 1 cup **ice cubes**



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 120
Total Fat: 1.5g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 4g
Sodium: 50mg
Carbohydrates: 26g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Instructions

1. Put all the ingredients in the blender and blend until the ice is chopped and the mixture is smooth, about 1 minute.
2. Serve right away or cover and refrigerate up to 4 hours.

Notes: You can use low fat, soy, rice, almond or coconut milk instead of yogurt. Feel free to add berries to this smoothie for additional flavor and variation.

Batido de Payaya con Banano

4 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas de **papaya en trozos**, fresca o congelada
- 2 **bananos** (está bien si están muy maduros)
- 1 taza de **yogurt natural, bajo en grasa**
- 1 taza de **cubos de hielo**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 120
Grasa Total: 1.5g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 4g
Sodio: 50mg
Carbohidratos: 26g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 3g

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe bien.
2. Sirva inmediatamente o cubra el batido y refrigere hasta por 4 horas

Nota: Puede usar leche baja en grasa, de soya, de arroz, de almendra o de coco en vez del yogurt. También puede agregar arándanos o fresas para mayor variedad.