

# PEPARE TU PROPIA BATIDA



La batida es una comida rápida y llena de nutrientes. Incorpore frutas y vegetales altos en fibra, proteína y líquidos bajo en azúcar. Esta combinación asegura una batida que lo mantiene lleno, mantiene estable la azúcar en la sangre y vale el esfuerzo.

## LÍQUIDO

1/2 taza a 1 taza

- Leche baja en grasa
- Leche sin azúcar
- 100% jugo

## SABORES

1/2-1 cucharadita

- Canela en polvo
- Jengibre fresco o en polvo
- Vainilla
- Jugo o cáscara de lima o limon
- Miel o jarabe de arce
- Copos de coco

## FRUTA

1/2 taza a 1 taza en trozos o rebanadas, frescos o congelados

- Plátano
- Bayas
- Piña
- Manzana
- Melocotón
- Mango

## VEGETALES

1/2 taza

### Frescos o congelados

- Pepinillo
- Colifor
- Espinaca o col rizada
- Zanahoria

### Cocidos, Congelados o Enlatados

- Remolacha
- Calabaza
- Batata

## PROTEINA

opcional 1-2 cucharadas

- Mantequilla de nueces
- Nueces y semillas
- Yogur griego
- Copos de avena
- Tofú
- Frijoles

## ESPESANTE

hasta 1/2 taza

- Hielo
- Aguacate
- Cualquier proteína sirve de espesante

BANCO DE ALIMENTOS DE LOWCOUNTRY

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

# INSTRUCCIONES

---

## 1. VIERTA EL LÍQUIDO



Empieza con 1/2 taza a 1 taza de líquido en la licuadora.

## 2. AÑADA LOS SABORES



Escoja los sabores y añádalos al líquido.

## 3. AÑADA FRUTA



Añada 1/2 taza a 1 taza de la fruta seleccionada a la licuadora.

## 4. AÑADA VEGETAL



Añada 1/2 a 1 taza del vegetal seleccionada a la licuadora.

## 5. AÑADA PROTEINA



Si va a usar proteína, este es el momento de añadirla.

## AÑADA EL ESPESANTE



El último ingrediente es el espesante, si lo necesita. Prenda la licuadora y mezcle hasta que no haya grumos.

---

## PRUEBE ESTOS COMBOS

---

### Delicia de Calabaza

1 plátano mediano+ 1/3 taza puré de calabaza+ 1 cucharada mantequilla de maní (cacahuete) + canela +jengibre+ 1/2 cucharada jarabe de arce+ 1/2 taza de hielo

### Batida de Desayuno

1/2 plátano mediano+ 1/2 taza piña+1/2 taza mango+ 1 taza de espinaca+ 1/2 taza jugo de naranja+ hielo

## BANCO DE ALIMENTOS DE LOWCOUNTRY

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.