



## Batido Zone Perfect

### Ingredientes

- \* 4 Barras Zone Perfect de gusto a elección
- 1 Taza de Frutillas Frescas
- 1 Banana Madura
- 1 Taza de Yogur de frutilla
- 1 Taza de Yogur de banana
- 1 Taza de cubitos de hielo
- 1 Taza de leche descremada en polvo o si se quiere mas para lograr una consistencia mas cremosa

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes en la licuadora, batir y servir bien frio.

### Tip de Nutrición

Las frutillas, las bananas y el chocolate son una excelente combinación sabrosa y nutritiva. El uso del yogur y la leche descremada proporcionan mas proteinas de alta calidad y vitamina D.

### RESUMEN

**Porciones:** 4

**Porción:** 1 ½ taza (350 ml)

**Tiempo:** 5 minutos

### INFO NURICIONAL

**Porción:** 1 ½ taza (350 ml)

Calorias: 340

Grasa Total: 6 gr

Carbohidratos: 52 gr

Fibra Dietaria: 2 gr

Proteina: 20 gr

Vitamina A: 30% VD

Vitamina C: 110% VD

Calcio: 20% VD

Hierro: 2% VD

Porcentajes de valores diarios basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores necesarios pueden ser menores o mayores dependiendo de su necesidad de calorías.