

# Batido de fresa y plátano

## **Ingredientes:**

1/2 plátano

1/2 taza de yogur

1 taza de fresas congeladas

1/4 taza de jugo de naranja

Un poco de miel (opcional)

## **Preparación:**

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que se mezclen bien.
2. Sirva frío. Cantidades para 1 batido.

# Strawberry Banana Smoothie

## **Ingredients:**

½ banana

½ cup yogurt

1 cup strawberries, frozen

¼ cup orange juice

Drizzle honey (optional)

## **Directions:**

1. Place all ingredients in blender and pulse until well combined.
2. Serve cold. Makes 1 smoothie.