

Tiempo de Preparación: 7 minutos

* No se necesita cocción

Incluido en la caja:

- $\frac{1}{2}$ de taza de duraznos enlatados, escurridos
- 1 taza de leche 1%
- $\frac{1}{4}$ de taza de avena, sin cocer

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 plátano mediano
- Cubos de hielo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida

Instrucciones:

1. Agregue cubitos de hielo a la licuadora; licue hasta que el hielo esté triturado (omite este paso si el hielo ya está triturado).
2. Agregue el resto de los ingredientes a la licuadora; mezcle hasta lograr una consistencia suave y cremosa.

Sugerencia: ¡Reemplace la mitad de la leche 1% por yogur para darle más sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 1
Tamaño de la porción: 12 oz
Calorías: 359
Grasas: 4 g
Sodio: 114 mg
Carbohidratos: 65 g
Fibra: 6 g
Proteína: 12.5 g
Porciones de Carbohidratos: 4 $\frac{1}{2}$

**Los datos nutricionales incluyen duraznos enlatados en almíbar ligero (escurridos), avena instantánea seca, leche al 1%, plátano mediano, extracto de vainilla y canela molida.*