

# Mango Banana Smoothie

4 Servings

## Ingredients

- 2 cups **milk**, 1% or skim
- 1 **fresh mango**, peeled, pit removed
- 1 **banana**
- 2 **ice cubes**



## Nutrition Information

Serving Size:  $\frac{3}{4}$  cup

Calories: 120  
Total Fat: 0.5g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 5g  
Sodium: 65mg  
Carbohydrates: 25g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 2g

## Instructions

1. Put all ingredients into a blender. Blend until foamy.
2. Pour into 4 glasses and serve immediately.

# Batido de Mango y Banano

4 Porciones

## Ingredientes

- 2 tazas **leche** baja en grasa (1 %) o descremada
- 1 **mango** pelado, sin semilla
- 1 **banano** (plátano) pequeño
- 2 cubos de **hielo**



## Información Nutricional

Tamaño de Porción:  $\frac{3}{4}$  taza

Calorías: 120  
Grasa Total: 0.5g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 5g  
Sodio: 65mg  
Carbohidratos: 25g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 2g

## Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Licue hasta que la mezcla quede espumosa.
2. Sirva inmediatamente.

