

Makes 4 servings.
1 cup per serving.

Ingredients

- 1 large banana
- 2 cups strawberries
- 2 ripe mangos, chopped
- ½ cup of ice cubes

Prep time:
5 minutes

Preparation

1. Combine all ingredients in a blender container. Blend until mixture is smooth.
2. Pour into glasses and serve.



Nutrition information per serving:

Calories 121, Carbohydrate 31 g,
Dietary Fiber 4 g, Protein 1 g, Total Fat 1 g,
Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g,
Cholesterol 0 mg, Sodium 3 mg,
Added Sugars 0 g

Rinde 4 porciones.
1 taza por porción.

Ingredientes

- 1 plátano grande
- 2 tazas de fresas
- 2 mangos maduros, picados
- ½ taza de cubitos de hielo

Tiempo de preparación:
5 minutos

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora. Licúe hasta que la mezcla quede cremosa.
2. Vacíe en vasos y sirva.



Información nutricional por porción:

Calorías 121, Carbohidratos 31 g,
Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g,
Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g,
Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg,
Sodio 3 mg, Azúcares Añadidos 0 g