



270 KCAL POR  
PORCIÓN

Smoothie de  
chocofresa

### INGREDIENTES POR PERSONA:

- 1 TAZA DE LECHE DE SU PREFERENCIA
- 1/2 TAZA DE FRESAS CONGELADAS
- 2 CUCHARADITAS DE COCOA EN POLVO
- 1/2 TAZA DE YOGUR NATURAL

### PROCEDIMIENTO:

1. LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES.
2. ¡DISFRUTA!

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 TAZA DE LECHE DE SU PREFERENCIA
- 2 TAZAS DE FRESAS CONGELADAS
- 8 CUCHARADITAS DE COCOA EN POLVO
- 2 TAZAS DE YOGUR NATURAL

### PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- LECHE: 1.5 PORCIONES
- FRUTA: 1 PORCIÓN
- AZÚCAR S/G: 1 PORCIÓN