

# Batido de arándanos y col rizada

Tiempo de preparación:  
5 min  
Porciones: 4-6  
Tamaño de la porción:  
1 taza

## Ingredientes

- 1 1/2 tazas arándanos congelados
- 1 1/2 tazas de leche de coco
- 2 tazas col rizada fresca
- ½ taza de yogur de vainilla

## Instrucciones

1. Mida todos los ingredientes y agréguelos a la licuadora.
2. Licúe hasta que esté bien batido.
3. ¡Disfrute!



Public Health Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institucion es un proveedor de igualdad de oportunidades.



# Batido de arándanos y col rizada

Tiempo de preparación:  
5 min  
Porciones: 4-6  
Tamaño de la porción:  
1 taza

## Ingredientes

- 1 1/2 tazas arándanos congelados
- 1 1/2 tazas de leche de coco
- 2 tazas col rizada fresca
- ½ taza de yogur de vainilla

## Instrucciones

1. Mida todos los ingredientes y agréguelos a la licuadora.
2. Licúe hasta que esté bien batido.
3. ¡Disfrute!



Public Health Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institucion es un proveedor de igualdad de oportunidades.

