



## Batido de fresas y Banana



Ahora es la temporada de las fresas, están maduras y listas para comerse. Junio es el mes de los productos lácteos y nos da la oportunidad de celebrar a nuestros granjeros locales y la rica variedad de leches, quesos y demás alimentos que producen. ¿Qué mejor manera de celebrarlo que preparando este delicioso batido de leche y fresas? Es muy nutritivo y es una forma divertida y creativa de disfrutar con su familia de esta fruta fresca cultivada localmente.

Deval Patrick  
Governador de Massachusetts



▶ **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.

▶ **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.

▶ **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

▶ **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

▶ **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones

Los batidos son un gran refrigerio y también un gran desayuno, porque tienen muchos ingredientes saludables. Puede usar cualquier fruta que le guste, pero al principio del verano, cuando las fresas están tan sabrosas, esta combinación rosada y cremosa es inigualable. Si puede, use bananas bien maduras (blandas y un poco marrones) para darle una textura suave al batido.

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 5 MINUTOS ■ RINDE: 2 PORCIONES

### UTENSILIOS DE COCINA

Tazas de medir  
Licuadora (se necesita un adulto)  
Tabla de cortar  
Cuchillo de mesa

### INGREDIENTES

½ taza de leche baja en grasa o yogur natural bajo en grasa  
¼ taza de jugo de naranja  
½ taza de fresas frescas y sin el rabito o congeladas, sin azucarar  
1 banana bien madura, pelada y cortada  
2 cubitos de hielo

### INSTRUCCIONES

1. Ponga la leche o el yogur y el jugo de naranja en la licuadora, luego agregue la fruta y los cubitos de hielo.
2. Tape bien. Encienda la licuadora a potencia media hasta que el hielo esté picado y la mezcla suave, aprox. 1 minuto.
3. Sirva enseguida o cubra en la nevera por hasta 4 horas.

## ¿No Tiene Una Licuadora? No Se Preocupe.

En lugar de un batido, prepare un delicioso banana split con fresas: Use una banana entera, madura pero no demasiado blanda. Una vez pelada, el adulto debe ayudar a cortarla a lo largo por el medio. Cubrir con ¼ taza de yogur con ½ taza de fresas frescas cortadas. ¡Y a disfrutar!

### Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

## ¿LO SABÍA?

★ \* La industria lechera ha formado parte de la agricultura de Massachusetts desde que los primeros colonos trajeron vacas a Plymouth en 1624.

★ Una sola vaca produce cerca de 90 vasos de leche al día y aproximadamente 200.000 vasos de leche durante toda la vida. (¡Y la mayoría de las vacas dan más leche cuando escuchan música!)

★ La leche es lo mejor para refrescarse la boca después de comer una comida picante. Contiene caseína, una proteína que lava el ardor de la especia de las papilas gustativas.



Recoger sus propias fresas es una manera divertida de hacer actividad física y comer saludablemente. Busque granjas donde pueda recoger sus propias fresas  
<http://bit.ly/LHL7Mm>



Busque fresas y otras frutas y verduras deliciosas cultivadas localmente en un mercado de productos de granja cercano. Visite  
<http://bit.ly/Nv1xC>

¿Busca productos lácteos frescos y una actividad divertida para hacer con sus hijos? ¡Visite una granja lechera! Busque una cerca de usted  
<http://bit.ly/MXOWOW>



[www.mass.gov/massinmotion](http://www.mass.gov/massinmotion)

Para suscribirse a

# CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE  
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite [www.chopchopmag.org](http://www.chopchopmag.org)



Massachusetts  
grown... and fresher!™

[www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown)

## NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: [www.mass.gov/massinmotion/chopchop](http://www.mass.gov/massinmotion/chopchop)