



Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 10, Edición 4
Volume 10, Edition 4

Abril, 2006
April, 2006

Batidos: un buen cambio Smoothies for a Change

Los batidos se han hecho muy populares. Algunas veces pensamos que pueden ser una buena merienda para los niños, pero en realidad también pueden ser una comida ligera o merienda nutritiva para adultos.

Si elige los ingredientes con cuidado, los batidos pueden contener muchos nutrientes y poca cantidad de grasa y azúcar.

Generalmente son preparados con fruta y leche o yogurt. A veces se le agrega algún ingrediente extra para darle más sabor o para espesarlos. Hay una infinita cantidad de ingredientes que pueden combinarse para hacer un batido diferente todos los días.

Fruta: Use fruta fresca, congelada o enlatada. Si utiliza fruta congelada, que sea sin azúcar agregada. Si usa fruta enlatada, que sea con jarabe o almíbar con poca



Smoothies have become very popular. Some times we think of them as good snacks for children, but they can be delicious, nutritious snacks or light meals for adults.

Smoothies can contain nutrients and small amounts of fat and sugar if you choose ingredients carefully.

Smoothies are usually made with fruit and milk or yogurt. Sometimes something extra is added for flavor or to thicken the smoothie. There are an endless variety of ingredients that can be combined to make a different smoothie every day of the year.

Fruit: Use fresh, frozen or canned fruit. If you use frozen fruit choose those frozen with no added sugar. Choose canned fruit in juice or light syrup. Frozen fruit will

azúcar. La fruta congelada hace que el batido sea más espeso. Haga una combinación de dos o tres frutas para obtener un sabor diferente.

Leche o yogurt: Debido al valor nutricional y a que no agrega grasas, prefiera la leche o el yogurt descremado. Tanto el yogurt como la leche agregan calcio y proteína.

Extras: Hay muchos ingredientes que pueden agregarse para variar el sabor: chocolate en polvo, café instantáneo, extractos, y sabores como vainilla, menta, almendra y mezclas de batidos sin azúcar.

Un batido con unas galletas tipo graham se convierten en una comida sana y rápida de preparar.

make the smoothie thicker. Use a combination of two or three fruits for a different flavor.

Milk or yogurt: For added nutritional value and no added fat choose fat free milk or yogurt. Yogurt or milk will add calcium and protein.

Extras: There are several things you can add for more flavor, cocoa powder, instant coffee, extracts and flavorings like vanilla, mint, or almond, and sugar-free drink mixes.

A smoothie with a couple of graham crackers can provide an easy to prepare, healthy, light meal.



Creando un Batido

Seleccione los ingredientes –
colóquelos en la licuadora –
mézclelos – sírvalo – disfrute!!
Las posibilidades son ilimitadas.

Create-a-Smoothie

Select ingredients –
place in a blender –
mix – pour – enjoy!!
The possibilities are unlimited.

Fruta Fruit Fresca, congelada o enlatada en jugo <i>Fresh, frozen or canned in juice</i> (Seleccione de 1 a 3 frutas hasta llenar 1/3 taza) <i>(Pick 1 to 3 fruits to equal about 1/3 cup)</i>	Leche & Yogurt Milk & Yogurt Seleccione descremada o semi-descremada (1/3 taza) <i>Select nonfat or lowfat (about 1/3 cup)</i>	Extras Extras Agregar para aumentar el sabor o para espesar (pequeña cantidad) <i>Add to flavor to thicken (small amounts)</i>
Bananas Melocotón, <i>Peaches</i> Piña, <i>Pinapple</i> Fresas, <i>Strawberries</i> Melón cantalupe, <i>Cantaloupe</i> Mirtillos, <i>Blueberries</i> Salsa de manzana, <i>Apple sauce</i> Melón dulce, <i>Honeydew melon</i> Cerezas, <i>Cherries</i> Kiwi Manzana, <i>Apple</i> Naranja, <i>Orange</i>	Leche, <i>Milk</i> Leche chocolatada, <i>Chocolate milk</i> Yogurt (sin/con sabor), <i>yogurt (plain orflavored)</i> Buttermilk Leche evaporada, <i>Leche evaporada</i> Leche en polvo, <i>powered milk</i> Leche de soya (para opción no láctea), <i>Soy milk (non-dairy option)</i>	Cubos de hielo, <i>ice cubes</i> Hielo picado, <i>crushed ice</i> Jugo de fruta, <i>fruit juice</i> Jarabe de arce, <i>maple syrup</i> Mantequilla de cacahuete, <i>peanut butter</i> Café instantáneo, <i>instant coffee</i> Sabores de vainilla, <i>vanilla</i> almendra, <i>almond</i> o menta, <i>mint flavoring</i> Pudín instantáneo, <i>instant pudding</i> Yogurt helado (descremado), <i>frozen yogurt</i> Miel, <i>Honey</i> Nueces, <i>nuts</i> Nuez moscada, <i>nutmeg</i> Canela, <i>cinnamon</i>



Esta receta es para una porción.
Colocar en la nevera cualquier sobra.

This recipe will make one serving.
Refrigerate any leftovers.

Mi Batido Favorito

4 fresas congeladas
2 pedazos de bananas de 2 pulgadas,
congeladas
3 onzas de yogurt descremado de
vainilla
2 cubitos de hielo
3 cucharadas de jugo de naranja
1 pizca de canela

Rinde una porción. Información Nutricional:
200 calorías, 1.5 g grasa, 10 mg colesterol,
60 mg sodio, 3 g fibra, 15% calcio y 90% de los
requerimientos diarios de vitamina C.

My Favorite Smoothie

4 frozen strawberries
2 2-inch pieces frozen banana
3 ounces lowfat vanilla yogurt
2 small ice cubes
3 Tablespoons orange juice
Dash of cinnamon

Serves one. Nutrition information:
200 calories, 1.5 g fat, 10 mg cholesterol,
60 mg sodium, 3 g fiber, 15% calcium and
90% vitamin C daily recommendation

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM