



Texto de Video

Hola! Hoy hacemos un batido de fresa y plátano. Primero, pele y corte un plátano maduro. Cuidado! use el cuchillo sin peligro, con los dedos fuera de paso. Añada el plátano a la licuadora. Luego, lave diez onzas o una taza y cuarta de fresas. Corte las hojas y corte las fresas por la mitad. Puede usar cualquier frutas frescas o congeladas que tiene en la casa. Añada las fresas y una media taza de su leche preferida. Aquí, usamos la leche de almendras. Mezcle el batido hasta que esté suave y cremosa. Cuando está listo, sirva en su vaso favorito y disfrute.

Receta

Un plátano maduro, cortado

10 onzas, o 1 ¼ tazas de fresas, cortadas

Otras frutas preferidas

½ taza de leche (de vaca, de almendras, de soya, de avena, etc.)

Mezcle en una licuadora y disfrute!
