

# LICUADO DE FRUTAS RAPIDO

---

## ESTA RECETA NO NECESITA COCINARSE

2 tazas de jugo de naranja

1 plátano maduro

1 taza de fresas frescas o congeladas u otra fruta, como duraznos

1/2 taza de yogurt de vainilla o sencillo

6 cubos de hielo

Medir los ingredientes y ponerlos en la licuadora. \*\*\*El profesor/a y el padre/madre ayudante serán los que rebanen el plátano, o, si el profesor/a lo considera prudente, los alumnos podrán hacerlo.

Mezclar los ingredientes en la licuadora hasta que el hielo quede finamente picado y el liquido tenga una textura suave.

Servir el licuado en tazas y proporcionar popotes.

---