



¡Comida saludable para niños!

¡Recetas sabrosas, rentables y nutritivas!

10

Huesos saludables Straw-bana Batido



Ingredientes



Ingredientes que no es probable en casa

El ingrediente	La marca	Precio por unidad	La tienda
1 taza de yogur griego sin grasa	Good and Gather Plain Greek Nonfat Yogurt	\$4.29/32 oz.	Target
1 taza de verduras con cuello	Kroger Collard Greens	\$2.99/16 oz.	Ralphs
1 plátano mediano		\$0.30/pedazo	Ralphs
1 naranja		\$0.65/pedazo	Ralphs
6 fresas		\$2.99/libra	Ralphs

Ingredientes probables en casa

16 fl. oz. 2% leche grasa reducida (cualquier tipo de leche)	Good and Gather 2% Milk	\$2.99/galón	Target
--	-------------------------	--------------	--------

Costo de los ingredientes que no es probable en casa:

\$11.22 (El total); \$5.61 (por porción)

Costo de ingredientes que no es probable en casa y probablemente en casa:

\$14.21 (El total); \$7.11 (por porción)

Receta



Tiempo de preparación:
5 min

Tiempo de cocción:
5 min

1.

- Antes de hacer el batido: pica plátanos, naranjas, fresas y pon en el congelador para que se congelen cuando estén listos para hacer el batido

2.

- Combine todos los ingredientes en una licuadora
- Pour en la leche libre de grasa (o cualquier leche utilizada en el hogar)

3.

- Licúe hasta que sea suave y consistente



Datos de Nutrición

2 porciones por receta

Tamaño de la Porción

1 batido

Cantidad por Porción

Calorías

238.8

% Valor diario *

Grasa Total 3.1g

5%

Grasa Saturada 1.7g

8%

Grasa Trans 0.1g

Colesterol 15.2mg

5%

Sodio 113.3mg

5%

Carbohidrato Total 35.3g

12%

Fibra Dietética 4.8g

19%

Azúcares Totales 24.8g

Incluye 0g Azúcares Añadidos

0%

Proteína 18.7g

37%

Vitamina D 1.39mcg

13.9%

Calcio 345.74mg

34.6%

Hierro 0.83mg

4.6%

Potasio 716.34mg

20.5%

* El % valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.



Foco de Nutrición

Mineral - Calcio

Este batido, con su leche y yogur, proporciona una excelente fuente para nuestro próximo nutriente de foco: ¡calcio! El calcio es un mineral que se necesita para ayudar con la contracción muscular y el movimiento, así como para mantener nuestros huesos fuertes y saludables. Al igual que la capacidad de sodio y potasio para ayudar a nuestro corazón a latir, el calcio también está involucrado en este proceso. Sin embargo, se necesita muy poco calcio para estas funciones y la mayor parte de nuestro calcio se utiliza hacia su función principal: construir nuestros huesos. El calcio se almacena en nuestros huesos y dientes para ayudar a apoyar estas estructuras. Para ser fortalecidos y crecer, los huesos absorben el calcio que consumimos y lo almacenan en centros en los tejidos. Cuando los niños, crecemos extremadamente rápido y para apoyar ese crecimiento óseo, necesitamos comer más alimentos con calcio. El calcio se puede encontrar en productos lácteos, nueces, cereales y verduras como la col rizada y el brócoli.

La cantidad recomendada para niños de 4-8 años de edad es 1,000 mg y para 9-13 años de edad es 1,300 mg. Sin embargo, asegúrese de comer calcio junto con vitamina D ya que esta vitamina liposoluble es necesaria para que nuestro cuerpo absorba el calcio. Hay muy pocos alimentos que naturalmente contienen vitamina D por lo que la mejor manera de obtener suficiente de ella es a través de la luz solar. No sólo puede la vitamina D aumentar la cantidad de calcio absorbido en nuestro cuerpo, pero también puede ayudarnos a mantener un estado de ánimo positivo durante todo el día!

¡Gracias por leer!

Esperamos que esto fue útil para usted y su familia! Por favor, háganos saber si tiene alguna sugerencia rellenando esta encuesta:

<https://forms.gle/rgpiHqRozEUdiNi38>

Para obtener más información, consulte a continuación las fuentes utilizadas para crear el folleto!

Las fuentes:

La receta fue adaptada de la receta de All Nutribullet Recipes, que se encuentra aquí:

<https://allnutribulletrecipes.com/strong-bones-high-calcium-smoothie/>

La etiqueta “datos nutricionales” fue creada introduciendo ingredientes en cronómetro y es sólo una aproximación:

<https://cronometer.com/>

La información sobre calcio fue recuperada de:

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17913228/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6683260/>

**La etiqueta de nutrición es sólo una aproximación*

***No respaldamos ninguna marca o tienda ni estamos patrocinados por ninguna marca o tienda. Nuestras sugerencias de ingredientes se basan en la investigación de los precios locales de las tiendas de comestibles*

****Si tiene una emergencia médica, consulte a un médico. Estas dietas son para un individuo sano, por lo que si usted tiene requisitos médicos adicionales o restricciones por favor consulte a un médico*

*****Este folleto fue traducido al español usando “Spanish Dict”.*