



BERRY-BANANA SMOOTHIE

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

SERVES: 10

INGREDIENTS

- 3 cups skim milk
- 1 ½ cups low-fat vanilla yogurt
- 1 ½ cups thawed frozen or fresh fruit (Get creative – mix of your favorite frozen fruits – strawberries, blueberries, peaches, mangos, raspberries, blackberries, pineapple)
- 1 large banana



PREPARATION

1. Blend all ingredients until well combined. Depending on size of blender, you may need to make this in two batches.
2. Enjoy as a snack or for breakfast!

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 70, Total Fat ½ g, Carbohydrates 12g, Fiber <1g, Protein 5g, Sodium 55mg, Cholesterol 5mg.

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

The Early Sprouts Cookbook

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



LICUADO DE BAYAS Y PLÁTANO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

PORCIONES: 10

INGREDIENTES

- 3 tazas de leche sin grasa
- 1 ½ tazas yogur sabor vainilla sin grasa
- 1 ½ tazas de fruta fresca o fruta descongelada (Sea creativo: mezcle sus frutas congeladas favoritas, fresas, arándanos, duraznos, mangos, frambuesas, moras, piña)
- 1 plátano grande



PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien combinados. Dependiendo del tamaño de la batidora, puede que necesite hacer esto en dos tiempos.
2. Disfrutar de un aperitivo o para el desayuno!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 70, Grasa Total ½ g, Carbohidratos 12g, Fibra <1g, Proteína 5g, Sodio 55mg, Colesterol 5mg.

FUENTE (O ADAPTADA DE)

The Early Sprouts Cookbook

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17