

Strawberry Banana Smoothie



Makes 2 servings.
1 glass per serving.

Prep time: 10 minutes

INGREDIENTS:

- 1 cup low-fat vanilla yogurt
- 1 banana, frozen or fresh
- 1 cup strawberries, fresh or frozen
- $\frac{3}{4}$ cup milk (1% skim milk or soy milk*)
- 2 tablespoons orange juice concentrate
- 1 teaspoon vanilla extract
- Ice, as needed

Nutrition information per serving: Calories 226, Carbohydrate 42 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 11 g, Total Fat 2 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 8 mg, Sodium 134 mg



Funded by the USDA's Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer.

PREPARATION:

1. Place all ingredients in blender.
2. Blend until smooth & evenly mixed. If smoothie is too thin, add ice & blend until desired consistency is reached.
3. Pour into glasses.
4. Serve & enjoy!

* If using soy milk, we recommend using calcium fortified soy milk.

Strawberry Banana Smoothie



Makes 2 servings.
1 glass per serving.

Prep time: 10 minutes

INGREDIENTS:

- 1 cup low-fat vanilla yogurt
- 1 banana, frozen or fresh
- 1 cup strawberries, fresh or frozen
- $\frac{3}{4}$ cup milk (1% skim milk or soy milk*)
- 2 tablespoons orange juice concentrate
- 1 teaspoon vanilla extract
- Ice, as needed

Nutrition information per serving: Calories 226, Carbohydrate 42 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 11 g, Total Fat 2 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 8 mg, Sodium 134 mg



Funded by the USDA's Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer.

PREPARATION:

1. Place all ingredients in blender.
2. Blend until smooth & evenly mixed. If smoothie is too thin, add ice & blend until desired consistency is reached.
3. Pour into glasses.
4. Serve & enjoy!

* If using soy milk, we recommend using calcium fortified soy milk.

Licuido de Platano y Fresa



Sirve 2 porciones.
1 vaso por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1 taza yogur de vainilla baja en grasa
- 1 plátano, fresco o congelado
- 1 taza fresas, frescas o congeladas
- $\frac{3}{4}$ taza de leche (1% de grasa o leche de soya*)
- 2 cucharadas de jugo de naranja concentrado
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Hielo, a su gusto

Información nutricional por porción: Calorías 226, Carbohidratos 42 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 2 g, Grasas Saturadas 1g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 134 mg



Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

INSTRUCCIONES:

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licue hasta que todo este fluido. Si no esta suficientemente espeso, agregue mas hielo y licue de nuevo.
3. Vacíe en vasos.
4. ¡Sirva y disfrute!

* Si usa leche de soya, recomendamos que use la que este fortificada con calcio.

Licuido de Platano y Fresa



Sirve 2 porciones.
1 vaso por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1 taza yogur de vainilla baja en grasa
- 1 plátano, fresco o congelado
- 1 taza fresas, frescas o congeladas
- $\frac{3}{4}$ taza de leche (1% de grasa o leche de soya*)
- 2 cucharadas de jugo de naranja concentrado
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Hielo, a su gusto

Información nutricional por porción: Calorías 226, Carbohidratos 42 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 2 g, Grasas Saturadas 1g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 134 mg



Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

INSTRUCCIONES:

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licue hasta que todo este fluido. Si no esta suficientemente espeso, agregue mas hielo y licue de nuevo.
3. Vacíe en vasos.
4. ¡Sirva y disfrute!

* Si usa leche de soya, recomendamos que use la que este fortificada con calcio.