



Frosty Fruit Smoothie

Servings: 2
Total cost: Varies

INGREDIENTS

- 1 cup milk of your choice, unsweetened tea or coconut water
- 1 cup fresh/frozen chopped fruit (or combination of fruit)
- 1 banana
- 2 cups ice (if fruit is not frozen)

Optional: 1/2 cup plain, Greek yogurt for extra protein

Optional: Add one of the following flavor boosters:
vanilla extract, cinnamon, turmeric, ginger, nutmeg,
cardamom, cocoa powder, fresh mint



STEP 1: Pour milk into a blender.



STEP 2: Add frozen fruit, banana, yogurt and ice.



STEP 3: Blend until smooth.



STEP 4: Adjust to taste by adding a splash more milk if too thick, more frozen fruit if too thin or a sprinkle of flavor boosting spice if desired and blend again.

Choose 1-3 fruits:

Strawberry, raspberry, blueberry, blackberry, apple, grapes, peach, pear, nectarine, apricot, kiwi, cantaloupe, honeydew melon, papaya, pineapple.

Suggested Combinations:

1. Tropical: add mango and pineapple
2. Anti-inflammatory: add fresh ginger and turmeric to a mango-carrot-orange
3. Go green: add kale/spinach, pineapple, strawberry and chopped dates

156 Calories | 30g Carbs | 20g Sugar | 3g Fiber | 2g Fat (1g Sat Fat) | 5g Protein | 59mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Batido Helado de Frutas

Porciones: 2
Costo Total: Varía

INGREDIENTS

- 1 taza de la leche que elija, té sin endulzar o leche de coco
- 1 tazaa de fruta cortada fresca o congelada o la combinación de frutas que elija
- 1 banana
- 2 tazas de hielo (si la fruta no está congelada)

Optional: 1/2 taza de yogur griego natural para más proteína

Optional: Agregue uno de los siguientes potenciadores del sabor: Extracto de vainilla, canela, cúrcuma, jengibre, nuez moscada, cardamomo, cacao en polvo, menta fresca



Paso 1: Vierta la leche en una licuadora.



STEP 2: Agregue la fruta congelada, la banana, el yogurt y el hielo.



STEP 3: Licúe hasta que esté homogéneo.



STEP 4: Rectifique la preparación a su gusto agregando un chorrillo más de leche si está demasiado espesa, más fruta congelada si está demasiado líquida o una pizca de la especia para saborizar si lo desea y licúe nuevamente.

Elija 1-3 frutas:

Frutilla, frambuesa, arándano, zarzamora, manzana, uva, melocotón, pera, nectarina, albaricoque, kiwi, cantalupo, melón dulce, papaya, piña, mango, trozos de naranja

Combinaciones sugeridas:

1. Tropical: agregue mango y piña
2. Antiinflamatoria: agregue jengibre y cúrcuma frescos a una mezcla de mango, zanahoria y naranja
3. Verde: agregue col rizada o espinaca, piña, frutilla y dátiles picados

156 Calorias | 30g Carbs | 20g Azucar | 3g Fibra | 2g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 5g Proteína | 59mg Sodio

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes