Fruit Smoothie

Servings: 3

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 cup low fat milk or non-dairy milk of your choice
- 1 cup fresh, frozen or canned fruit (or combination), chopped
- 1 banana
- 1 cup ice (if not using frozen fruit)
- Optional: Greek yogurt, vanilla extract, cinnamon, turmeric, ginger, nutmeg, cardamon, cocoa power, fresh mint

Instructions

STEP 1: Pour milk into a blender. Add fruit, banana and optional ice and yogurt/spices. Blend until smooth.

STEP 2: Adjust taste by adding more milk if too thick or by adding more frozen fruit or ice if too thin.

QUICK TIPS

- **Did you know?** Spices don't just add flavor! Many have antioxidants, which protect your body's cells from damage.
- **Nutrition Boost:** Add kale or spinach for more nutrients.
- **Make it Vegan:** Use plant-based milk or yogurt for a creamy vegan smoothie.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Per Serving: 90 Calories I 16g Carbs I 11g Sugar I 1g Fiber I 1.5g Fat (1g Sat Fat) I 3g Protein | 40mg Sodium

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

Batido de frutas

Porciones: 3 **Dieta:** vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 taza de leche baja en grasa o leche vegetal de su elección
- 1 taza de fruta fresca, congelada o enlatada (o una combinación), picada 1 banana
- 1 taza de hielo (si no usa fruta congelada)
- Opcional: Yogur griego, extracto de vainilla, canela, cúrcuma, jengibre, nuez moscada, cardamomo, cacao en polvo o menta fresca

Instrucciones

PASO 1: Vierta la leche en una licuadora. Agregue la fruta, la banana y el hielo (si lo usa), junto con el yogur o las especias opcionales. Licúe hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

PASO 2: Ajuste la consistencia: agregue más leche si el batido queda demasiado espeso, o más fruta congelada o hielo si está muy líquido

QUICK TIPS

- **¿Sabía qué?** Las especias no solo aportan sabor. Muchas contienen antioxidantes que ayudan a proteger las células del cuerpo.
- **Refuerzo nutricional:** Agregue col rizada o espinacas para obtener más nutrientes.
- **Conviértalo en vegano:** Use leche o yogur vegetal para preparar un batido vegano y cremoso.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Por porción: 90 calorías | 16g carbohidratos | 11g azúcar | 1g fibra | 1,5g grasa (1g grasa saturada) | 3g proteína | 40mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes