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

سموثي الفاكهة

وجبة تكفي: 3

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين

المقادير

- 1 كوب حليب قليل الدسم أو حليب خالي من الألبان حسب الاختيار
- 1 كوب من الفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة (أو مزيج منها)، 1 موزة مقطعة
- 1 كوب من الثلج (إذا لم تستخدم الفاكهة المجمدة)
- اختياري: زبادي يوناني، خلاصة الفانيليا، قرفة، كركم، زنجبيل، جوزة الطيب، هيل، مسحوق الكاكاو، نعناع طازج

إرشادات

الخطوة 1: يُصب الحليب في الخلاط. تُضاف الفاكهة والموز والثلج والزبادي/التوابل اختيارياً. يُخلط حتى يصبح ناعما.

الخطوة 2: يمكن تعديل الطعم عن طريق إضافة المزيد من الحليب إذا كان سميكاً جداً أو عن طريق إضافة المزيد من الفاكهة المجمدة أو الثلج إذا كان خفيفاً جداً.

QUICK TIPS

- **هل تعلم؟** التوابل لا تضيف نكهة فحسب، بل تحتوي العديد منها على مضادات الأكسدة، التي تحمي خلايا الجسم من التلف.
- **تعزيز التغذية:** يمكن إضافة الكرنب أو السبانخ لمزيد من العناصر الغذائية.
- **جعلها نباتية كاملة:** يمكن استخدام الحليب أو الزبادي النباتي للحصول على عصير نباتي كريمي.

CAPITAL AREA FOOD BANK

لكل وجبة: 90 سعرة حرارية | 16 جرام كربوهيدرات | 11 جرام سكر | 1 جرام ألياف | 1.5 جرام دهون (1 جرام دهون مشبعة) | 3 جرام بروتين | 40 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes