

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.



- **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.



Per Serving: 90 Calories | 16g Carbs | 11g Sugar | 1g Fiber | 1.5g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 40mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

اسموتی میوه

وعده ها: 3

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



- **آیا میدانستید؟** ادویه ها فقط طعم نمی دهند! بسیاری از آنها حاوی آنتی اکسیدان هستند که سلول های بدن شما را از آسیب محافظت می کنند.
- **تقویت تغذیه:** برای مواد مغذی بیشتر، کلم پیچ یا اسفناج اضافه کنید.
- **آن را وگان کنید:** برای تهیه اسموتی وگان خامه ای از شیر یا ماست گیاهی استفاده کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 1 فنجان شیر کم چرب یا شیر غیر لبنی به دلخواه
- 1 فنجان میوه تازه، یخ زده یا کنسرو شده (یا ترکیبی از هر دو)، خرد شده 1 عدد موز
- 1 پیمانه یخ (اگر از میوه یخ زده استفاده نمی کنید)
- اختیاری: ماست یونانی، عصاره وانیل، دارچین، زردچوبه، زنجبیل، جوز هندی، هل، پودر کاکائو، نعنای تازه

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** شیر را داخل مخلوط کن بریزید. میوه، موز و یخ و ماست/ادویه های دلخواه را اضافه کنید. مخلوط کنید تا یکدست شود.
- مرحله 2:** اگر خیلی غلیظ است با اضافه کردن شیر بیشتر و اگر خیلی رقیق است با اضافه کردن میوه یخ زده یا یخ بیشتر، طعم آن را تنظیم کنید.

در هر وعده: 90 کالری | 16 گرم کربوهیدرات | 11 گرم شکر | 1 گرم فیبر | 1.5 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 3 گرم پروتئین | 40 میلی گرم سدیم

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