

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

Smoothie aux fruits

Portions : 3

Régime alimentaire: Végétarien et sans gluten

Ingédients

- 1 tasse de lait écrémé ou de lait végétal de votre choix
- 1 tasse de fruits frais, surgelés ou en conserve (ou un mélange des trois), coupés en morceaux
- 1 banane
- 1 tasse de glace (si vous n'utilisez pas de fruits congelés)
- Optionnel: Yaourt grec, extrait de vanille, cannelle, curcuma, gingembre, noix de muscade, cardamome, cacao en poudre, menthe fraîche

Instructions

ÉTAPE 1 : Versez le lait dans un mixeur. Ajoutez des fruits, une banane et, si vous le souhaitez, des glaçons et du yaourt/des épices. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

ÉTAPE 2 : Ajustez le goût en ajoutant plus de lait si la consistance est trop épaisse ou en ajoutant plus de fruits congelés ou de glace si elle est trop liquide.



- **Le saviez-vous ?** Les épices ne servent pas seulement à ajouter de la saveur! Beaucoup contiennent des antioxydants qui protègent les cellules de votre corps.
- **Boost nutritionnel :** Ajoutez du chou frisé ou des épinards pour plus de nutriments.
- **Option végétalienne :** Utilisez du lait végétal ou du yaourt végétal pour obtenir un smoothie végétalien crémeux



Par portion : 90 calories | 16 g de glucides | 11 g de sucre | 1 g de fibres | 1,5 g de lipides (1 g de lipides saturés) | 3 g de protéines | 40 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes