

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

د تازه میوو جوس

خو ځله دې وړاندې شي: 3

غذا: سبزیجات خوړونکي او ګلوټېن نه لرونکي

ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 پیاله کم غوړ لرونکې شیدې یا م د خونې وړ غیر لبنی شیدې
- 1 پیاله تازه، یخ وهلې یا کنسرت شوې تازه میوې (یا یې ترکیب)، 1 ټوټه شوې کیله
- 1 پیاله یخ (که یخ وهلې مېوې نه کاروئ)
- اختیاري: یوناني مستې، د وانیلا استخراج، دارچین، کورکمن، زنجبیل، جائفل، الاټچي، کوکو پوډر، تازه نعناع

لارښوونې

1 ګام: شیدې په جوسر کې واچوئ. تازه مېوې، کیله او د خونې وړ یخ او مستې / مصالحې ور واچوئ. په جوسر کې یې تر ملایم کېدو پورې پریږدئ.

2 ګام: د لا زیاتو شیدو په اضافه کولو سره ذایقه ورکړئ، که ډېرې نرۍ وي یا هم د لا زیاتو یخ وهلو میوو یا یخ په اضافه کولو سره، البته که ډېر ټینګ وي.



- **ایا تاسو پوهېدئ؟** مصالحې یوازې ذایقه نه ورکوي! بلکه ډېری یې انتي اوکسیدانټونه هم لري چې د بدن حجرې له خرابېدو څخه ساتي.
- **معدي پیاوړتیا:** د لا زیاتو مغذي موادو لپاره کاهو یا پالک هم ور واچوئ.
- **ویګن یې جوړ کړئ:** د کریمي ویګن جوس لپاره له نبات څخه را زیږېدلې شیدې یا مستې وکاروئ.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 90 کالوري | 16 ګرامه کاربوهایډریټ | 11 ګرامه بوره | 1 ګرامه فایبر | 1.5 ګرامه غوړ (1 ګرامه مشبوع غوړ) | 3 ګرامه پروټین | 40 ملی ګرامه سوډیم
د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ