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

Sinh tố trái cây

Khẩu phần: 3 **Chế độ ăn:** Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 cốc sữa ít béo hoặc sữa không phải sữa bò, tùy theo khẩu vị
- 1 cốc trái cây tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp (hoặc kết hợp), thái nhỏ 1 quả chuối
- 1 cốc đá (nếu không dùng trái cây đông lạnh)
- Tùy chọn: Sữa chua Hy Lạp, chiết xuất vani, quế, nghệ, gừng, nhục đậu khấu, bạch đậu khấu, bột ca cao, bạc hà tươi

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đổ sữa vào máy xay sinh tố. Thêm trái cây, chuối và đá tùy thích cùng sữa chua/gia vị. Trộn cho đến khi mịn.

BƯỚC 2: Căn chỉnh hương vị bằng cách thêm sữa nếu quá đặc hoặc thêm trái cây đông lạnh hoặc đá nếu quá loãng.

QUICK TIPS

- **Bạn có biết?** Gia vị không chỉ giúp gia tăng hương vị! Nhiều loại có chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ các tế bào trong cơ thể bạn khỏi bị tổn thương.
- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm cải xoăn hoặc rau bina để có thêm chất dinh dưỡng.
- **Chế biến theo phong cách thuần chay:** Sử dụng sữa thực vật hoặc sữa chua để làm sinh tố thuần chay béo ngậy

CAPITAL AREA FOOD BANK

Trong mỗi khẩu phần: 90 Calo | 16g Tinh bột | 11g Đường | 1g Chất xơ | 1,5g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 3g Protein | 40mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes