

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

የፍራፍሬ ስሙዚ

የገባታው መጠን:- 3

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 ኩባያ ዝቅተኛ የስብ መጠን ያለው ወተት ወይም እርስዎ የመረጡት የወተት ተዋፅኦ ያልሆነ ወተት
- 1 ኩባያ ፍሬሽ፣ የቀዘቀዘ ወይም የታሸገ ፍራፍሬ (ወይም ቅልቅል)፣ የተቆራረጠ 1 ሙዝ
- 1 ኩባያ በረዶ (የቀዘቀዘ ፍራፍሬ የማይጠቀሙ ከሆነ)
- አማራጮች:- የግሪክ እርጎ፣ የቫኒላ ጭማቂ፣ ቀረፋ፣ እርድ፣ ዝንጅብል፣ ገውዝ፣ ኮረራማ፣ የኮኮዋ ዱቄት፣ ፍሬሽ ሚንት

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- የኤሌክትሪክ መደባለቂያ (blender) ውስጥ ወተት ይጨምሩ ፍራፍሬ፣ ሙዝ እና እንደ አማራጭ በረዶ እና እርጎ/ማጣፈጫ ቅመሞችን ይጨምሩ። ድብልቁ ወጥ እስኪሆን ድረስ ያደባልቁት።

ደረጃ 2:- በጣም ወፍራም ከሆነ ተጨማሪ ወተት በመጨመር ወይም በጣም ቀጭን ከሆነ ደግሞ ተጨማሪ የቀዘቀዘ ፍራፍሬ ወይም በረዶ በመጨመር ጣዕሙን ያስተካክሉ።



- **ይህን ያውቁ ነበር?** ማጣፈጫ ቅመማቅመሞች የሚጨመሩት ለጣዕም ብቻ አይደለም! ብዙዎቹ የሰውነትን ሕዋሳት ከጉዳት የሚከላከሉ ፀረ-ኦክሲዳንቶችን ይይዛሉ።
- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** ተጨማሪ ንጥረ ነገሮችን ለማግኘት ከፈለጉ ካሌ ወይም ጎመን ይጨምሩበት።
- **ለቪጋን ተስማሚ ያድርጉት:-** ክሬሚ ለሆነ የቪጋን ስሙዚ ከዕፅዋት የተዘጋጀ ወተት ወይም እርጎን ይጠቀሙ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 90 ካሎሪዎች | 16g ካርቦች | 11g ስኳር | 1g አሰር | 1.5g ስብ (1g ሳቼሬት ድ ስብ) | 3g ፕሮቲን | 40mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።