

Mixed Berry Smoothies



Makes 2 servings.
1 glass per serving.

Prep time: 10 minutes

INGREDIENTS:

- 1 cup low-fat vanilla yogurt
- 1 banana, frozen
- 1 cup mixed berries, frozen
- $\frac{3}{4}$ cup soy milk

Nutrition information per serving: Calories 240, Carbohydrate 44 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 11 g, Total Fat 4 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 6 mg, Sodium 93 mg

PREPARATION:

1. Place all ingredients in a blender.
2. Blend until smooth & evenly mixed.
3. Pour into glasses.
4. Serve & enjoy!



Funded by the USDA's Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer.

Mixed Berry Smoothies



Makes 2 servings.
1 glass per serving.

Prep time: 10 minutes

INGREDIENTS:

- 1 cup low-fat vanilla yogurt
- 1 banana, frozen
- 1 cup mixed berries, frozen
- $\frac{3}{4}$ cup soy milk

Nutrition information per serving: Calories 240, Carbohydrate 44 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 11 g, Total Fat 4 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 6 mg, Sodium 93 mg

PREPARATION:

1. Place all ingredients in a blender.
2. Blend until smooth & evenly mixed.
3. Pour into glasses.
4. Serve & enjoy!



Funded by the USDA's Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer.

Licuada de Frutas Mixtas



Sirve 2 porciones.
1 vaso por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1 taza yogur de vainilla baja en grasa
- 1 plátano, congelado
- 1 taza frutas mixtas, congeladas
- $\frac{3}{4}$ taza leche de soya o leche sin/baja en grasa

Información nutricional por porción: Calorías 240, Carbohidratos 44 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 4 g, Grasas Saturadas 1 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 93 mg

INSTRUCCIONES:

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licue hasta que todo este fluido.
3. Vacíe en vasos.
4. ¡Sirva y disfrute!



Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Licuada de Frutas Mixtas



Sirve 2 porciones.
1 vaso por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES:

- 1 taza yogur de vainilla baja en grasa
- 1 plátano, congelado
- 1 taza frutas mixtas, congeladas
- $\frac{3}{4}$ taza leche de soya o leche sin/baja en grasa

Información nutricional por porción: Calorías 240, Carbohidratos 44 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 4 g, Grasas Saturadas 1 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 93 mg

INSTRUCCIONES:

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licue hasta que todo este fluido.
3. Vacíe en vasos.
4. ¡Sirva y disfrute!



Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.