

YELLOW SMOOTHIE

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 4 SERVINGS):

97 calories; 21 grams carbohydrate; 0 grams fat; 4 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.46

.....

INGREDIENTS

2 cups pineapple (fresh or frozen)

1 banana

6 oz nonfat plain yogurt

¼ cup low-fat milk (or more or less, depending on desired consistency)

DIRECTIONS

Place all ingredients into a blender. Blend until smooth. Enjoy!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

LICUADO AMARILLO

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (RINDE 4 PORCIONES):

97 calorías; 21 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 4 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.46

.....

INGREDIENTES

2 tazas piña (fresca o congelada)

1 plátano

6 onzas de yogur descremado

¼ taza de leche descremada
(más o menos, dependiendo de
la consistencia deseada)

PREPARACIÓN

Coloque todos los ingredientes en la licuadora. Mezcle hasta que quede espeso y suave. ¡Buen provecho!