



Mango Lassi

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: 1 cup

Cost: \$4.43 per recipe, \$0.74 per serving

Ingredients

- 3 cups frozen mango*
- 1 cup low-fat, plain yogurt
- 1½ cups low-fat milk
- ½ cup water
- 1½ tablespoons honey
- ¼ teaspoon cinnamon
- ½ teaspoon fresh ginger, grated or
1 small pinch powdered ginger

*3 cups frozen mango equal about
2 large fresh, ripe mangoes

Directions

- 1) Place all ingredients in a blender and blend until smooth.
- 2) Pour into cups and enjoy.

\$\$ Money-Saving Tip:
If you buy mangoes that are starting to turn before you can eat them, peel and chop them, then freeze for smoothies or lassis later on.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 18g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 4g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 143mg	10%
Iron 0mg	0%
Potassium 301mg	6%
Vitamin C 26mg	30%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.



Batido Mango Lassi

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de la porción: 1 taza

Costo: \$4.43 por receta, \$0.74 por porción

Ingredientes

- 3 tazas mango congelado*
- 1 taza yogur natural bajo en grasa
- 1 ½ tazas leche baja en grasa
- ½ taza agua
- 1 ½ cucharadas miel
- ¼ cucharadita canela
- ½ cucharadita jengibre fresco
rallado o 1 pizca pequeña jengibre
en polvo

*3 tazas mango congelado equivalen aproximadamente a 2 mangos grandes, frescos y maduros

Preparación

- 1) Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
- 2) Vierta en tazas y disfrute.



Consejo para ahorrar dinero:

Si compra mangos que empiezan a madurar antes de que puedas comerlos, pélelos y córtelos, luego congélelos para hacer batidos o mango lassi más adelante.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 18g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 4g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 143mg	10%
Iron 0mg	0%
Potassium 301mg	6%
Vitamin C 26mg	30%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Lassi de Manga

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$4.43 por receita, \$0.74 por porção

Ingredientes

- 3 copos de manga congelada*
- 1 copo de iogurte natural baixo em gordura
- 1 ½ copo de leite baixo em gordura
- ½ copo de água
- 1 ½ colher de sopa de mel
- ¼ colher de chá de canela
- ½ colher de chá de gengibre fresco ralado ou 1 pequena pitada de gengibre em pó

*3 copos de manga congelada equivalem a cerca de 2 mangas grandes maduras

Modo de Preparo

- 1) Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar bem liso.
- 2) Despeje em copos e saboreie.



Dica para economizar dinheiro:

Se você comprar mangas e elas começarem a passar do ponto antes de comer, descasque, pique, e congele para usar em batidas ou lassis em outro momento.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	100
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 18g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 4g	
<hr/>	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 143mg	10%
Iron 0mg	0%
Potassium 301mg	6%
Vitamin C 26mg	30%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.