



# Peaches & Cream Smoothie

**Prep time: 3 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 3**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$2.10 per recipe, \$0.70 per serving**

## Ingredients

- 1 banana, frozen
- 1 (15 ounce) can peaches in 100% juice
- 1 cup low-fat plain yogurt

## Directions

- 1) Put all the ingredients into the blender.
- 2) Blend until smooth and pour into cups. Enjoy!

## Nutrition Facts

3 servings per container

**Serving size** 1 cup

Amount per serving

**Calories** 160

% Daily Value\*

**Total Fat** 2g 3%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 10mg 3%

**Sodium** 65mg 3%

**Total Carbohydrate** 31g 11%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 24g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 144mg 10%

Iron 0mg 0%

Potassium 499mg 10%

Vitamin C 9mg 10%

\*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.



### Money-Saving Tip:

Frozen and canned fruit in juice are just as healthy as fresh and are often cheaper.

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 de Durazno y Crema

**Tiempo de preparación: 3 minutos**

**Tiempo de cocción: 0 minutos**

**Porciones por receta: 3**

**Tamaño de porción: 1 taza**

**Costo: \$2.10 por receta, \$0.70 por porción**

## Ingredientes

- 1 banano congelado
- 1 lata (15 onzas) de duraznos en jugo 100% natural
- 1 taza yogurt natural bajo en grasa

## Preparación

- 1) Pon todos los ingredientes dentro de una licuadora.
- 2) Licue hasta suave y sirva en vasos. ¡Disfrute!

## Nutrition Facts

3 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 65mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 24g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 144mg	10%
Iron 0mg	0%
Potassium 499mg	10%
Vitamin C 9mg	10%

\*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.



### Consejo para ahorrar dinero:

Las frutas congeladas y enlatadas en jugo son tan saludables como las frescas y suelen ser más baratas.

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.



# Batida de Pêssego e Creme

**Tempo de preparo: 3 minutos**

**Tempo de cozimento: 0 minutos**

**Porções por receita: 3**

**Tamanho da porção: 1 copo**

**Custo: \$2.10 por receita, \$0.70 por porção**

## Ingredientes

- 1 banana, congelada
- 1 (15 onças) de pêssegos em suco 100%
- 1 copo de iogurte natural desnatado

## Modo de Preparo

- 1) Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- 2) Bata até ficar homogêneo e despeje em copos. Aproveite!

## Nutrition Facts

3 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 10mg	<b>3%</b>
<b>Sodium</b> 65mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 24g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 144mg	10%
Iron 0mg	0%
Potassium 499mg	10%
Vitamin C 9mg	10%

\*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.

**\$\$ Dica para economizar dinheiro:**  
As frutas congeladas e as enlatadas em suco são tão saudáveis quanto as frescas e geralmente são mais baratas.

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.