



Banana Soy Smoothie

Prep time: 3 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 1 cup

Cost: \$1.44 per recipe, \$0.36 per serving

Ingredients

- 2 bananas
- 1 cup original unsweetened soy milk
- 1 cup 100% orange juice

Directions

- 1) Peel the bananas, break into pieces, and put in the blender.
- 2) Add the soy milk and orange juice.
- 3) Blend until smooth and pour into cups. Enjoy!

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 40mg	2%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 83mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 402mg	8%
Vitamin C 23mg	25%

*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.

For a thicker smoothie, use frozen bananas or add ice cubes before blending.



Money-Saving Tip:

Don't throw out overripe bananas! Peel them and freeze in a sealed plastic bag to use for smoothies.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**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 Banano y Soya

Tiempo de preparación: 3 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$1.44 por receta, \$0.36 por porción

Ingredientes

- 2 bananos
- 1 taza leche de soya natural sin azúcar
- 1 taza 100% jugo de naranja

Preparación

- 1) Pela los bananos, corta en pedazos y ponlos en la licuadora.
- 2) Agrega la leche de soya y el jugo de naranja.
- 3) Licua hasta una consistencia suave y sirve en vasos. Disfruta!

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 0.5g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 40mg 2%

Total Carbohydrate 23g 8%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 14g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 83mg 6%

Iron 0mg 0%

Potassium 402mg 8%

Vitamin C 23mg 25%

*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.

Para un batido más espeso, utiliza bananos congelados o agrega un par de hielos antes de licuar.

Consejo para ahorrar dinero: **\$\$** ¡No tire los bananos demasiado maduros! Pélelos y congélelos en una bolsa de plástico sellada para usarlos en batidos.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿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 Soja e Banana

Tempo de preparação: 3 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$1.44 por receita, \$0.36 por porção

Ingredientes

- 2 bananas
- 1 copo de leite de soja sabor original sem açúcar
- 1 copo de suco de laranja 100%

Modo de Preparo

- 1) Descasque as bananas, quebre em pedaços e coloque no liquidificador.
- 2) Adicione o leite de soja e o suco de laranja.
- 3) Bata até ficar homogêneo e despeje em copos. Aproveite!

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 40mg	2%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 83mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 402mg	8%
Vitamin C 23mg	25%

*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.

Para um smoothie mais grosso, use bananas congeladas ou adicione alguns cubos de gelo antes de misturar.



Dica para economizar dinheiro:

Não jogue fora bananas que estão muito maduras. Descasque e armazene no congelador em um saco hermético para usar em batidas.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



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.