



Strawberry Banana Smoothie

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 1 cup

Cost: \$2.81 per recipe, \$0.70 per serving

Ingredients

- 1 ripe banana
- 1½ cups frozen strawberries
- 1 cup nonfat plain yogurt
- 1 cup 100% orange juice

Directions

- 1) Peel the banana, break into pieces, and put in the blender.
- 2) Add the strawberries, yogurt, and orange juice.
- 3) Blend until smooth and pour into 4 cups. Enjoy!

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	100
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 93mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 312mg	6%
Vitamin A 103mcg	10%
Vitamin C 60mg	70%

*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:

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

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 Banano y Fresa

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$2.81 por receta, \$0.70 por porción

Ingredientes

- 1 banano maduro
- 1½ tazas fresas congeladas
- 1 taza yogur natural sin grasa
- 1 taza 100% jugo de naranja

Preparación

- 1) Pele el banano, corte en pedazos y eche en una licuadora.
- 2) Agregue las fresas, el yogur y el jugo de naranja.
- 3) Licue hasta una consistencia suave y vierta dentro de 4 tazas. ¡Disfrute!

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 cup

Amount per serving
Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 35mg	2%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 93mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 312mg	6%
Vitamin A 103mcg	10%
Vitamin C 60mg	70%

*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:

¡No tire los bananos demasiado maduros! Pélelos y congélelos en una bolsa plástica sellada para usar en batidos.

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 Morango e Banana

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 horas

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$2.81 por receita, \$0.70 por porção

Ingredientes

- 1 banana madura
- 1½ copos de morangos congelados
- 1 copo de iogurte natural sem gordura
- 1 copo de suco de laranja 100%

Modo de Preparo

- 1) Descasque a banana, quebre em pedaços e coloque no liquidificador.
- 2) Adicione os morangos, o iogurte e o suco de laranja.
- 3) Bata até ficar homogêneo e despeje em 4 copos. Aproveite!

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 cup

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 35mg 2%

Total Carbohydrate 23g 8%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 14g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 93mg 8%

Iron 1mg 6%

Potassium 312mg 6%

Vitamin A 103mcg 10%

Vitamin C 60mg 70%

*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:

Não jogue fora bananas muito maduras! Descasque e congele-as em um saco plástico selado para usar em batidas.

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.