

STRAWBERRY BANANA SMOOTHIE

**Want to add
more protein?
Use Greek
yogurt instead
of milk!**



**Personalize it!
Add some of your
favorite berries
or other fruit!**

INGREDIENTS

Makes 1 smoothie

- 1 cup frozen strawberries
- 1/2 frozen banana
- 1/2 cup milk
(or non-dairy milk
alternative)
- 1/2 cup ice

**Use fresh, frozen,
or canned fruit.
Check prices.
Go with fresh
fruit when in
season!**

INSTRUCTIONS

1. Add all ingredients to a blender and pulse until smooth. If mixture seems too thick, add more liquid. If mixture seems too thin, add in extra frozen fruit.
2. Serve immediately and enjoy!

SMOOTHIE DE FRESAS Y PLÁTANOS

¿Quiere añadir más proteína?
¡Use yogur griego en lugar de leche!



¡Personalizarlo!
¡Añada algunas de sus bayas favoritas o otras frutas!

INGREDIENTES

Rinde 1 smoothie

- 1 taza fresas congeladas
- 1/2 plátano congelado
- 1/2 taza leche
(o alternativa de leche no láctea)
- 1/2 taza hielo

Use fruta fresca, congelada o enlatada.
Compruebe precios.
¡Use fruta fresca cuando esté en temporada!

INSTRUCCIONES

1. Añada todos los ingredientes a la licuadora y licúe hasta que quede suave. Si la mezcla parece demasiado espesa, agregue más líquido. Si la mezcla parece demasiado clara, agregue fruta congelada extra.
2. Sirva inmediatamente y ¡disfrute!