



# TROPICAL SMOOTHIE

A REFRESHING, HEALTHY SMOOTHIE  
FOR THE WARMER WEATHER



## Ingredients:

1 cup frozen mango

1 cup frozen pineapple

1 banana

1/2 cup plain, non-fat Greek yogurt

1 cup 1% milk or milk alternative  
(soy, almond, coconut)

## Directions:

Blend all ingredients in a blender (or use a hand-held immersion blender) until smooth!



**UCONN**  
COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES  
ALLIED HEALTH SCIENCES





# BATIDO TROPICAL

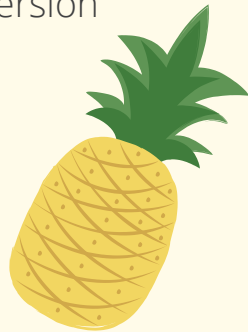
UN BATIDO REFRESCANTE PARA EL CLIMA MÁS CÁLIDO

## Ingredientes:

- 1 taza de mango congelado
- 1 taza de piña congelada
- 1 taza de plátano
- 1/2 taza de yogur griego sin grasa y sin grasa
- 1 taza de leche o leche alternativa al 1% (soja, almendra, coco)

## Instrucciones:

Mezcle todos los ingredientes en una batidora (o utilice una batidora de inmersión manual) hasta que se alise.



**UCONN**  
COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES

ALLIED HEALTH SCIENCES

  
**HEALTHY FAMILY CT**  
Mind Smart • Eat Well • Fuel Great

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.