

Blue Banana Smoothie Recipe



Ingredients

8 ounces milk (use your favorite such as fat-free, low-fat, reduced-fat, almond, soy)
½ cup frozen banana slices
½ cup frozen blueberries or mixed berries

Optional Boosts (Choose 1 or More)

1 cup fresh baby spinach
½ cup plain low-fat yogurt
¼ cup oatmeal
1 to 2 tablespoons ground flaxseeds
1 tablespoon unsweetened cocoa powder
Honey, to taste
Cinnamon, to taste

Directions

1. In blender, puree everything until smooth. Serve immediately.

Cooking Notes

- The frozen fruit gives the smoothie a thick texture. Add water if you want a thinner consistency or add ice if you want it even thicker.

Nutrition Information

Serving size: 1 smoothie
Serves 1

Calories: 190; Total Fat: 1g; Saturated Fat: 0g; Cholesterol: 5mg; Sodium: 105mg; Total Carbohydrate: 38g; Dietary Fiber: 4g; Sugars: 27g; Protein: 10g

Receta de batido de plátano azul



Ingredientes

8 onzas de leche (use su favorita, como sin grasa, baja en grasa, reducida en grasa, almendras, soya)

½ taza de rodajas de plátano congeladas

½ taza de arándanos congelados

Mejoras opcionales (elijá 1 o más)

1 taza de espinacas tiernas frescas

½ taza de yogur natural bajo en grasa

¼ taza de avena

1 a 2 cucharadas de semillas de lino molidas

1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar

Miel, al gusto

Canela, al gusto

Direcciones

1. En la licuadora, haga puré todo hasta que quede suave. Servir inmediatamente

Notas de cocina

- La fruta congelada le da al batido una textura espesa. Agregue agua si desea una consistencia más delgada o agregue hielo si la desea aún más espesa.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 batido

Sirve 1

Calorías: 190; Grasas Totales: 1g; Grasa Saturada: 0g; Colesterol: 5 mg; sodio: 105 mg;
Carbohidratos Totales: 38g; Fibra Dietética: 4g; Azúcares: 27g; Proteína: 10g