

Fruit Smoothies / Batido de Frutas

**COOKING
MATTERS®**



Serving Size

Serves 2, 1 cup per serving / Rinde 2 porciones, 1 taza por porción

Ingredients

- 1 medium banana
- ½ cup ice cubes
- 1 cup low-fat plain yogurt
- ½ cup 100% orange juice
- 4 frozen strawberries

Optional Ingredients:

- ½ teaspoon ground cinnamon

Español:

- 1 plátano mediano
- 1/2 taza de hielo
- 1 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1/2 taza de jugo de naranja 100%
- 4 fresas congeladas

Ingredientes Opcionales

- 1/2 cucharadita de canela

Instructions

1. Peel banana. Place in blender.
2. Add remaining ingredients to the blender. If using cinnamon, add now.
3. Cover and blend until smooth.

Español:

1. Pele el plátano y ponga en la licuadora.
2. Agregue a la licuadora los demás ingredientes. Agregue la canela si va a usar.
3. Tape y mezcle hasta que quede suave.

Chef's Notes

- Use any fresh or frozen fruit, such as peaches, blueberries, raspberries, or mangoes. Use fruits in season when you can.
- For a creamier smoothie, use nonfat, soy, or 1% milk instead of orange juice.
- Freeze slices of fruits that are about to go bad. Use these in your smoothies.
- If smoothie is too thick, add water or ice. If smoothie is too thin, add more fruit.
- If you don't have a blender, use a fork to mash the fruit. Whisk in the other ingredients. Serve over ice.

Español:

- Use cualquier fruta fresca o congelada, como melocotones, arándanos, frambuesas o mangos. Use fruta en temporada cuando sea posible.
- Para un batido cremoso, use leche sin grasa, de soja o de 1% de grasa en lugar de jugo de naranja.
- Congele las frutas que están a punto de echarse a perder. Úselas en sus batidos.
- Si el batido es demasiado espeso, agregue agua o hielo. Si el batido es demasiado líquido, agregue más fruta.
- Si no tiene una licuadora, use un tenedor para machacar la fruta. Agregue los demás ingredientes batiendo a mano. Sirva sobre hielo.