

# YELLOW SMOOTHIE



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 4 SERVINGS):**

*97 calories; 21 grams carbohydrate; 0 grams fat; 4 grams protein; 2 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.46**

---

## **INGREDIENTS**

2 cups pineapple (fresh or frozen)

1 banana

6 oz nonfat plain yogurt

¼ cup low-fat milk (or more or less, depending on desired consistency)

## **DIRECTIONS**

Place all ingredients into a blender. Blend until smooth.

Enjoy!

---

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (RINDE 4 PORCIONES):**

*97 calorías; 21 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 4 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$2.46

---

**INGREDIENTES**

2 tazas piña (fresca o congelada)

1 plátano

6 onzas de yogur descremado

¼ taza de leche descremada  
(más o menos, dependiendo de  
la consistencia deseada)

**PREPARACIÓN**

Coloque todos los ingredientes en la licuadora. Mezcle hasta que quede espeso y suave. ¡Buen provecho!

---

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*