

# Banana Pineapple Strawberry Smoothie

2 Servings

## Ingredients

- 1 medium **banana**
- $\frac{3}{4}$  cups 100% **pineapple juice**
- $\frac{1}{2}$  cup **Greek yogurt**, plain
- $\frac{1}{2}$  cup **strawberries**, rinsed, stems removed



## **Nutrition Information**

Serving Size:  $\frac{1}{2}$  of recipe

Calories: 150  
Total Fat: 0.5g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 7g  
Sodium: 30mg  
Carbohydrates: 31g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 3g

## Instructions

1. Place all ingredients in a blender and blend until smooth.
2. Divide smoothie between 2 glasses and serve immediately.

Note: Try using frozen bananas and strawberries to make this smoothie even more refreshing!

# Batido de Banana, Piña y Fresa

2 Porciones

## Ingredientes

- 1 **banana** mediana, muy madura
- $\frac{3}{4}$  taza de **jugo de piña**
- $\frac{1}{2}$  taza **yogurt griego**, sin sabor
- $\frac{1}{2}$  taza **fresas**, sin tallo y enjuagadas



## **Información Nutricional**

Tamaño de Porción:  $\frac{1}{2}$  de la receta

Calorías: 150  
Grasa Total: 0.5g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 7g  
Sodio: 30mg  
Carbohidratos: 31g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 3g

## Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe bien.
2. Divida en 2 vasos y sirva.

**UConn**

HUSKY NUTRITION & SPORT



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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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).