

## Berries with Banana Cream

4 Servings

### Ingredients

- ½ cup **yogurt**, plain, non-fat
- 1 ripe **banana**
- 1 Tbs **fruit juice** (orange works well)
- 2 cups sliced **strawberries**
- 1 tsp **honey**
- 1 dash **cinnamon**



### **Nutrition Information**

Serving Size: ½ cup

Calories: 70  
Total Fat: 0g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 2g  
Sodium: 15mg  
Carbohydrates: 17g  
Added Sugar: 1g  
Fiber: 2g

### Instructions

1. Combine yogurt, banana, and juice and mash with a fork until most chunks are gone.
2. Wash and slice berries.
3. Top the berries with the yogurt banana mixture.
4. Top with honey and cinnamon.

## Fresas con Crema de Banano

4 Porciones

### Ingredientes

- ½ taza de **yogurt natural**, sin grasa
- 1 **banano** maduro
- 1 cucharada de **jugo de naranja**
- 2 tazas de **fresas** en tajadas
- 1 cucharadita de **miel de abeja**
- 1 pizca de **canela**



### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 70  
Grasa Total: 0g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 2g  
Sodio: 15mg  
Carbohidratos: 17g  
Azúcar Agregado: 1g  
Fibra: 2g

### Preparación

1. Combine el yogurt, banano, jugo y maje bien con un tenedor.
2. Vierta sobre las fresas.
3. Agregue miel de abeja y canela sobre la fruta.

**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).