

Banana Milk Spice

KIDS RETHINK
YOUR DRINK

INGREDIENTS

Ask your parents for...

- A clean glass or plastic pitcher
- 2 bananas
- 2 cups cold low-fat milk (can use milk substitutes for allergies)
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon vanilla extract
- One big spoon

TRY THIS!

Use your extra bananas as a topping on whole wheat toast or bagel.

INSTRUCTIONS

Here's what you do...

1. Wash your hands.
2. Measure 2 cups cold low-fat milk.
3. Peel the bananas and break them up into pieces.
4. Measure 1 teaspoon of cinnamon. If you don't know how to measure a teaspoon, ask an adult for help.
5. Measure 1 teaspoon of vanilla extract.
6. Fill the pitcher with 2 cups cold, low-fat milk.
7. Add the banana, cinnamon, and vanilla extract into the pitcher.
8. Using a spoon, stir the banana slices, cinnamon, and vanilla extract in the milk.
9. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
10. Remove banana slices so you don't choke, and set aside.

Pour the flavored milk into glasses and serve.

For more recipes visit RethinkYourDrinkNevada.com!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). Please call 1-800-992-0900 for more information.

This institution is an equal opportunity provider and employer.



University of Nevada, Reno

Leche y Plátano con Especias

**NIÑOS RETHINK
YOUR DRINK**

LOS INGREDIENTES

Pregunta a sus padres por...

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 2 plátanos
- 2 tazas de leche fría baja en grasa (puede usar sustitutos de la leche para las alergias).
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Una cuchara grande

**¡PRUEBA
ESTO!**

*Use sus plátanos extras
como cobertura en
tostadas de trigo entero
o bagel.*

LAS INSTRUCCIONES

Aquí está lo que puedes hacer...

1. Lávese las manos.
2. Mida 2 tazas de leche fría con poca grasa.
3. Pele los plátanos y rómpalos en pedazos.
4. Mida 1 cucharita de canela. Si no sabe cómo medir una cucharita, pídale a un adulto por ayuda.
5. Mida 1 cucharadita de extracto de vainilla.
6. Llene la jarra con 2 tazas de leche fría y baja en grasa.
7. Añada el plátano, la canela y el extracto de vainilla en la jarra.
8. Con una cuchara, revuelva las rodajas de plátano, la canela y el extracto de vainilla en la leche.
9. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
10. Saque los pedazos de plátano para que para que no se ahogue, y déjelos a un lado.

Vierta la leche saborizada en vasos y sirva.

¡Para más recetas visite RethinkYourDrinkNevada.com!



Este material fue financiado por el programa de asistencia nutricional suplementaria del USDA (SNAP). Por favor llame al 1-800-992-0900 para más información.

Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.



University of Nevada, Reno