



Yummy Banana Blend

PREPARATION TIME: 10 minutes

COST PER SERVING: \$0.83

Makes: 2-4 servings

Can refrigerate up to 1-2 days.

Ingredients

- A clean glass or plastic pitcher
- 2-4 cups of 1% milk
- 2-4 bananas
- ½-1 cup low-fat vanilla yogurt
- One spoon

Try folding the extra bananas into pancake or muffin batter!

Try This!

Instructions

1. Wash your hands.
2. Peel 2-4 fresh bananas (2-3 jars of banana baby food can be used) and mash with a fork into a smooth consistency.
3. Add the mashed bananas to the pitcher (2 for 2 servings and 4 for 4 servings).
4. Add ½-1 cup of vanilla yogurt (based on serving size) to the pitcher.
5. Add the milk to the pitcher (2 cups for 2 servings or 4 cups for 4 servings).
6. Using a spoon, gently stir the banana, yogurt and milk in the pitcher until desired consistency.
7. Put the pitcher in the fridge for a few hours until it's nice and cold.
8. Remove any remaining banana pieces (to reduce the risk of choking) and set aside.

Pour the flavored milk into a 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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
EL COSTO POR PORCIÓN: \$0.83

Hace: 2-4 porciones

Se puede refrigerarlo hasta 1 a 2 días.

Los Ingredientes

- Un vaso de vidrio limpio o una jarra de plástico
- 2-4 tazas de leche 1%
- 2-4 plátanos
- ½-1 taza de yogur de vainilla baja en grasa
- Una cuchara grande

¡Trate de doblar los plátanos adicionales en masa de panqueques o de mollete!

¡PRUEBA
ESTO!

Las Instrucciones

1. Lávese las manos.
2. Pele 2-4 plátanos frescos (se puede usar 2-3 frascos de plátano para bebés) y macháquelos con un tenedor en una consistencia suave.
3. Añada los plátanos molidos a la jarra (2 para 2 porciones y 4 para 4 porciones).
4. Agregue ½-1 taza de yogur de vainilla (basado en el tamaño de la porción) a la jarra.
5. Añada la leche a la jarra (2 tazas para 2 porciones o 4 tazas para 4 porciones).
6. Con una cuchara, agite el plátano, el yogur y la leche en la jarra ligeramente hasta consiga la consistencia deseada.
7. Ponga la jarra en la nevera durante unas horas hasta que esté bien fría.
8. Retire las piezas restantes del plátano (para reducir el riesgo de atragantamiento) y deje de lado.

Vierta el agua con sabor en los 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.

