

Banana Milk Spice

FOR
LITTLE COOKS

INGREDIENTS

Ask your parents for...

- Clean pitcher
- Big spoon
- 2 bananas
- 2 cups low-fat milk*
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon imitation or pure vanilla extract

*This recipe is also delicious with unsweetened, unflavored soy milk.

INSTRUCTIONS

Here's what you do...

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

Pour the flavored milk into glasses and serve.

Store covered in fridge. Good for 2 days.

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

PARA LOS
PEQUEÑOS COCINEROS

INGREDIENTES

Pídeles a tus padres

- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- 2 plátanos
- 2 tazas de leche semidescremada*
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de imitación o extracto puro de vainilla

*Esta receta también es deliciosa con leche de soja no saborizada y sin azúcar.

INSTRUCCIONES

Esto es lo tienes que hacer...

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Pela los plátanos y pártelos en pedazos.
3. Agrega los plátanos en la jarra.
4. Mide 1 cucharadita de canela. Si no sabes cómo medir una cucharadita, pídale ayuda a un adulto. Agrega la canela en la jarra.
5. Mide 1 cucharadita de extracto de vainilla y agrega la vainilla en la jarra.
6. Mide 2 tazas de leche fría semidescremada y agrega la leche en la jarra.
7. Revuelve suavemente con la cuchara.
8. Pon la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que esté bien fría.
9. Retira los pedazos de plátanos para que no te atragantes y ponlos a un lado.

Vierte el agua saborizada en vasos y sirve.

Guárdalo tapado en el refrigerador, se conserva bien hasta por 2 días.

¡Para más recetas visita RethinkYourDrinkNevada.com!



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Para más información por favor llame al 1-800-992-0900.

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



University of Nevada, Reno