



# Yummy Banana Blend

**PREPARATION TIME: 10 minutes**

**COST PER SERVING: \$0.83**

**Makes: 4 servings**

Store covered in fridge. Good for 2 days.

## What you need:

- 4 cups low-fat milk\*
- 4 fresh bananas or 3 jars banana baby food
- 1 cup low-fat plain yogurt
- Clean pitcher
- Big spoon
- Bowl
- Fork

Try This!

*Reuse your bananas! Try folding the bananas into pancake or muffin batter!*



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.

## Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. Peel bananas and place in bowl. Mash with a fork into a smooth consistency.
3. Add the mashed bananas to the pitcher.
4. Add yogurt to the pitcher.
5. Add the milk to the pitcher.
6. Stir gently, using spoon.
7. Put the pitcher in the fridge for at least 2 hours or until contents are cold.
8. Remove any remaining banana pieces (to reduce the risk of choking) and set aside.

*Pour the flavored milk into glasses and serve.*

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

**For more recipes visit [RethinkYourDrinkNevada.com](http://RethinkYourDrinkNevada.com)!**



University of Nevada, Reno

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos**

**COSTO POR PORCIÓN: \$0.83**

**Rinde: 4 porciones**

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

## Esto es lo que necesita:

- 4 tazas de leche semidescremada\*
- 4 plátanos frescos o 3 frascos de comida para bebé sabor a plátanos
- 1 taza de yogurt natural semidescremado
- Una jarra limpia
- Una cuchara grande
- Un tazón
- Un tenedor

*¡Reutilice los plátanos!*

*¡Pruebe agregar los plátanos en su masa para panqueques o muffins!*

*¡Pruebe Esto!*



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.

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Pele las bananas y colóquelas en un tazón. Hágalas puré con un tenedor hasta obtener una consistencia suave.
3. Agregue el puré de plátanos en la jarra.
4. Agregue el yogurt en la jarra.
5. Agregue la leche en la jarra.
6. Revuelva suavemente con la cuchara.
7. Ponga la jarra en el refrigerador por lo menos durante 2 horas o hasta que el contenido esté bien frío.
8. Retire el resto de los pedazos de plátanos (para reducir el riesgo de atragantarse) y póngalos a un lado.

*Vierta la leche saborizada en vasos y sirva.*

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

*¡Para más recetas visite [RethinkYourDrinkNevada.com](http://RethinkYourDrinkNevada.com)!*