

## Strawberry Banana Smoothie

### Ingredients:

10 strawberries  
1 banana  
1/2 cup (4 oz) Greek yogurt  
2 cups of fat free or 2% milk  
1 teaspoon honey

**Directions:** Add all ingredients into a blender. Blend until smooth and serve.

Serves 4

Serving Size: 212g (1 glass)

Calories: 125 Fat: 3.3g Sodium: 68mg  
Carbs: 18.1g Sugar: 13.2g Protein: 7.4g



**FEEDING**  
**SAN DIEGO**

## Strawberry Banana Smoothie

### Ingredients:

10 strawberries  
1 banana  
1/2 cup (4 oz) Greek yogurt  
2 cups of fat free or 2% milk  
1 teaspoon honey  
1 teaspoon cinnamon

**Directions:** Add all ingredients into a blender. Blend until smooth and serve.

Serves 4

Serving Size: 212g (1 glass)

Calories: 125 Fat: 3.3g Sodium: 68mg  
Carbs: 18.1g Sugar: 13.2g Protein: 7.4g



**FEEDING**  
**SAN DIEGO**

## Strawberry Banana Smoothie

### Ingredients:

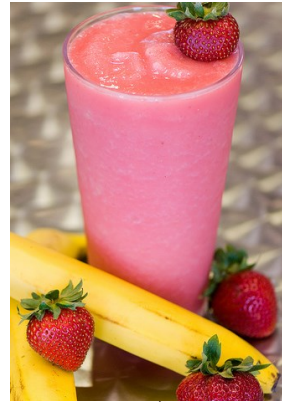
10 strawberries  
1 banana  
1/2 cup (4 oz) Greek yogurt  
2 cups of fat free or 2% milk  
1 teaspoon honey  
1 teaspoon cinnamon

**Directions:** Add all ingredients into a blender. Blend until smooth and serve.

Serves 4

Serving Size: 212g (1 glass)

Calories: 125 Fat: 3.3g Sodium: 68mg  
Carbs: 18.1g Sugar: 13.2g Protein: 7.4g



**FEEDING**  
**SAN DIEGO**

## Strawberry Banana Smoothie

### Ingredients:

10 strawberries  
1 banana  
1/2 cup (4 oz) Greek yogurt  
2 cups of fat free or 2% milk  
1 teaspoon honey  
1 teaspoon cinnamon

**Directions:** Add all ingredients into a blender. Blend until smooth and serve.

Serves 4

Serving Size: 212g (1 glass)

Calories: 125 Fat: 3.3g Sodium: 68mg  
Carbs: 18.1g Sugar: 13.2g Protein: 7.4g



**FEEDING**  
**SAN DIEGO**

## Licuado de Fresa y Plátano

### Ingredientes:

- 10 fresas
- 1 plátano
- 1/2 taza (4 onzas) de yogur Greek
- 2 tazas de leche sin grasa o 2%
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de canela

**Preparación:** Añade todos los ingredientes en una licuadora.

Mezcle hasta que quede suave y servir.

Sirve: 4

Tamaño de la porción : 212 g (1 vaso)

Calorías: 125 Grasa: 3.3g Sodio: 68mg Carbohidratos: 18.1g Azúcar: 13.2g Proteína: 7.4g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Licuado de Fresa y Plátano

### Ingredientes:

- 10 fresas
- 1 plátano
- 1/2 taza (4 onzas) de yogur Greek
- 2 tazas de leche sin grasa o 2%
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de canela

**Preparación:** Añade todos los ingredientes en una licuadora.

Mezcle hasta que quede suave y servir.

Sirve: 4

Tamaño de la porción : 212 g (1 vaso)

Calorías: 125 Grasa: 3.3g Sodio: 68mg Car-



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Licuado de Fresa y Plátano

### Ingredientes:

- 10 fresas
- 1 plátano
- 1/2 taza (4 onzas) de yogur Greek
- 2 tazas de leche sin grasa o 2%
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de canela

**Preparación:** Añade todos los ingredientes en una licuadora.

Mezcle hasta que quede suave y servir.

Sirve: 4

Tamaño de la porción : 212 g (1 vaso)

Calorías: 125 Grasa: 3.3g Sodio: 68mg Carbohidratos: 18.1g Azúcar: 13.2g Proteína: 7.4g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Licuado de Fresa y Plátano

### Ingredientes:

- 10 fresas
- 1 plátano
- 1/2 taza (4 onzas) de yogur Greek
- 2 tazas de leche sin grasa o 2%
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de canela

**Preparación:** Añade todos los ingredientes en una licuadora.

Mezcle hasta que quede suave y servir.

Sirve: 4

Tamaño de la porción : 212 g (1 vaso)

Calorías: 125 Grasa: 3.3g Sodio: 68mg Car-



**FEEDING  
SAN DIEGO**