



Stay Safe, Have Fun and Fuel Up this Summer!

ENERGIZE YOUR FAMILY AFTER BEING ACTIVE OUTDOORS WITH A DELICIOUS SMOOTHIE



Drink plenty of water!

Berry Bananarama Smoothie

Ingredients

- 1 cup plain low-fat yogurt
- 1 banana, peeled and sliced
- 1 cup 100% orange juice
- 1/2 cup sliced strawberries
- 1/2 cup frozen blueberries
- 1/2 cup ice cubes



Directions

- Place yogurt, sliced banana, juice and both kinds of berries in a blender
- Blend or pulse for 15 seconds (children may require supervision)
- Add ice cubes to mixture and blend until smooth

* Recipe yields 4 servings

Nutrition Facts per Serving

103 calories, 3 grams protein, 2.5 grams of fat, 16 grams of sugar



BE ACTIVE

- Walk
- Swim
- Bike
- Play catch
- Garden



Recipe courtesy of recipezaar.com

DENTAL HEALTH INITIATIVE OF SAN DIEGO

Revised 02/09





¡Manténgase Seguro, Diviértase y Llénese de Energía este Verano!

DELE ENERGIA A SU FAMILIA
CON UN DELICIOSO LIQUADO
DESPUES DE UNA ACTIVIDAD AL
AIRE LIBRE



Licuido de Fresa, arándano y plátano

Ingredientes

- 1 taza de yogur puro bajo en grasa
- 1 plátano, pelado y cortado
- 1 taza 100% jugo de naranja
- 1/2 taza de fresas rebanadas
- 1/2 taza de arándanos congelados
- 1/2 taza de cubos de hielo



¡Tome mucha
agua!

Instrucciones

- Ponga en la licuadora yogurt, plátano cortado, jugo, fresas y arándanos.
- Bata por 15 segundos (los niños requieren supervisión)
- Añada hielo a la mixtura y mezcle hasta que esté suavemente licuado.



* Sirve 4 porciones

Datos Nutritivos por Porción

103 calorías, 3 gramos de proteína,
2.5 gramos de grasa, 16 gramos de
azúcar



MANTENGASE ACTIVO

- Camine
- Nade
- Pasee en bicicleta
- Juegue a la pelota
- Jardinería

Receta cortesía de recipezaar.com

