



Everyone's Harvest

SMOOTHIE RECIPE

INGREDIENTS

- LOW FAT MILK
 - BANANAS
 - STRAWBERRIES
 - PEACHES
-

Instructions:

1. Add a cup of low-fat milk into a blender
2. Add a half cup of strawberries or peaches (fresh or frozen help make the smoothie thicker and colder)
3. Add a banana
4. Blend and serve!





Everyone's Harvest

RECETA DE LIQUADOS

INGREDIENTES

- LECHE BAJA EN GRASA
 - BANANAS
 - FRESAS
 - DURAZNOS
-

Instrucciones:

1. Agrega en una liquidadora una taza de leche baja en grasa
2. Agrega media taza de Fresas o Duraznos (frescos o congelados)
3. Agrega una Banana
4. Mezcla todo y sirvelo!

