

Banana Pineapple Strawberry Smoothie

2 Servings

Ingredients

- 1 medium **banana**
- $\frac{3}{4}$ cups 100% **pineapple juice**
- $\frac{1}{2}$ cup **Greek yogurt**, plain
- $\frac{1}{2}$ cup **strawberries**, rinsed, stems removed



Nutrition Information

Serving Size: $\frac{1}{2}$ of recipe

Calories: 150
Total Fat: 0.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 7g
Sodium: 30mg
Carbohydrates: 31g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Instructions

1. Place all ingredients in a blender and blend until smooth.
2. Divide smoothie between 2 glasses and serve immediately.

Note: Try using frozen bananas and strawberries to make this smoothie even more refreshing!

Batido de Banana, Piña y Fresa

2 Porciones

Ingredientes

- 1 **banana** mediana, muy madura
- $\frac{3}{4}$ taza de **jugo de piña**
- $\frac{1}{2}$ taza **yogurt griego**, sin sabor
- $\frac{1}{2}$ taza **fresas**, sin tallo y enjuagadas



Información Nutricional

Tamaño de Porción: $\frac{1}{2}$ de la receta

Calorías: 150
Grasa Total: 0.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 7g
Sodio: 30mg
Carbohidratos: 31g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 3g

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe bien.
2. Divida en 2 vasos y sirva.

