

Orange Banana Frosty

Serving Size: 1/2 cup

Yield: 2 servings



Ingredients:

- 1 frozen banana
- 1/2 cup plain low-fat yogurt
- 1/2 cup prepared orange juice

Instructions:

1. Put all ingredients in a blender and mix well.
2. Add more liquid if you want the drink thinner.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (179g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 10
%	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 19g	
Protein 4g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 10%
Calcium 10%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Adapted from: Recipe Collection, p.5, Staff from the University of Nebraska-Lincoln Cooperative Extension, University of Nebraska

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Orange Banana Frosty

Serving Size: 1/2 cup

Yield: 2 servings



Ingredients:

- 1 frozen banana
- 1/2 cup plain low-fat yogurt
- 1/2 cup prepared orange juice

Instructions:

1. Put all ingredients in a blender and mix well.
2. Add more liquid if you want the drink thinner.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (179g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 10
%	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 19g	
Protein 4g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 10%
Calcium 10%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Adapted from: Recipe Collection, p.5, Staff from the University of Nebraska-Lincoln Cooperative Extension, University of Nebraska

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Raspado de Banana y Naranja

Tamaño de Servido: 1/2 taza

Rinde: 2 porciones



Ingredientes:

- 1 banana congelada
- 1/2 taza de yogurt bajo en grasa, sabor natural
- 1/2 taza de jugo de naranja

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien.
2. Agregue más jugo si quiere una bebida menos espesa.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza (179g)

Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración

Calorías 120 Calorías de Grasa 10

% Valor Diario*

Grasa Total 1g 2%

Grasa Saturada 0.5g 3%

Grasa Trans 0g

Colesterol 5mg 2%

Sodio 45mg 2%

Carbohidrato Total 25g 8%

Fibra Dietética 2g 8%

Azúcares 19g

Proteínas 4g

Vitamina A 2% • Vitamina C 10%

Calcio 10% • Hierro 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías: 2,000 2,500

Grasa Total Menos de 65g 80g

Grasa Saturada Menos de 20g 25g

Colesterol Menos de 300mg 300mg

Sodio Menos de 2,400mg 2,400mg

Carbohidrato Total 300g 375g

Fibra Dietética 25g 30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Adaptada de: Recipe Collection, p.5, Staff from the University of Nebraska-Lincoln Cooperative Extension, University of Nebraska

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Raspado de Banana y Naranja

Tamaño de Servido: 1/2 taza

Rinde: 2 porciones



Ingredientes:

- 1 banana congelada
- 1/2 taza de yogurt bajo en grasa, sabor natural
- 1/2 taza de jugo de naranja

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien.
2. Agregue más jugo si quiere una bebida menos espesa.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza (179g)

Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración

Calorías 120 Calorías de Grasa 10

% Valor Diario*

Grasa Total 1g 2%

Grasa Saturada 0.5g 3%

Grasa Trans 0g

Colesterol 5mg 2%

Sodio 45mg 2%

Carbohidrato Total 25g 8%

Fibra Dietética 2g 8%

Azúcares 19g

Proteínas 4g

Vitamina A 2% • Vitamina C 10%

Calcio 10% • Hierro 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías: 2,000 2,500

Grasa Total Menos de 65g 80g

Grasa Saturada Menos de 20g 25g

Colesterol Menos de 300mg 300mg

Sodio Menos de 2,400mg 2,400mg

Carbohidrato Total 300g 375g

Fibra Dietética 25g 30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Adaptada de: Recipe Collection, p.5, Staff from the University of Nebraska-Lincoln Cooperative Extension, University of Nebraska

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>