Молочный коктэль из банана и ананаса (2 порции)

1 чашка молока низкой жирности (1%) или обезжиренного
2 чашки ломтей ананаса
1 банан
1 чашка льда

1. Поместите все компоненты в блендер или кухонный процессор.
2. Смешивайте до гомогенного состояния.
3. Разлейте по чашкам или стаканам. Подавайте охлажденным.
4. Оставшиеся порции охладите или заморозьте – впоследствии можно будет быстро приготовить этот полезный напиток.

** Адаптированный рецепт Совета по молочной продукции штата Калифорния*

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Pineapple-Banana Licuado Recipe." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.

Молочный коктэль из банана и ананаса (2 порции)

1 чашка молока низкой жирности (1%) или обезжиренного
2 чашки ломтей ананаса
1 банан
1 чашка льда

1. Поместите все компоненты в блендер или кухонный процессор.
2. Смешивайте до гомогенного состояния.
3. Разлейте по чашкам или стаканам. Подавайте охлажденным.
4. Оставшиеся порции охладите или заморозьте – впоследствии можно будет быстро приготовить этот полезный напиток.

** Адаптированный рецепт Совета по молочной продукции штата Калифорния*

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Pineapple-Banana Licuado Recipe." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.