

healthyhabits everyday

RECIPES

LOSE THE FAT, KEEP THE VITAMINS . . . DRINK LOWFAT MILK!

### Sữa khuấy dứa-chuối (2 khẩu phần)



- 1 tách sữa không béo hoặc ít béo 1%
- 2 tách dứa cắt thành miếng
- 1 quả chuối
- 1 tách đá

1. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào một máy xay sinh tố hoặc máy chế biến thực phẩm.
2. Xay nhuyễn.
3. Rót ra các tách hoặc ly. Thường thức khi lạnh.
4. Làm lạnh hoặc làm đông các khẩu phần chưa dùng đến để có được bữa snack nhanh và có lợi cho sức khỏe.

\* Dựa theo một công thức của Ủy ban bơ sữa California

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.

healthyhabits everyday

RECIPES

LOSE THE FAT, KEEP THE VITAMINS . . . DRINK LOWFAT MILK!

### Sữa khuấy dứa-chuối (2 khẩu phần)



- 1 tách sữa không béo hoặc ít béo 1%
- 2 tách dứa cắt thành miếng
- 1 quả chuối
- 1 tách đá

1. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào một máy xay sinh tố hoặc máy chế biến thực phẩm.
2. Xay nhuyễn.
3. Rót ra các tách hoặc ly. Thường thức khi lạnh.
4. Làm lạnh hoặc làm đông các khẩu phần chưa dùng đến để có được bữa snack nhanh và có lợi cho sức khỏe.

\* Dựa theo một công thức của Ủy ban bơ sữa California

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.