BANANA LICUADO WITH CINAMON

INGREDIENTS

- 1 banana peeled
- 1 cup milk see notes
- 1/2 tsp ground cinnamon
- 3/4 cup low-fat Greek yogurt
- or any low-fat yogurt

INSTRUCTIONS

1. Place all ingredients in blender
2. Blend until smooth
3. Enjoy!

Driscoll Health Plan

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Source: Krista Linares, MPH, RD

LICUADO DE PLÁTANO CON CANELA

INGREDIENTS

- 1 plátano pelado
- 1 taza de leche ver notas
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 3/4 taza de yogur griego bajo en grasa
- o cualquier yogur bajo en grasa

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licue hasta que quede suave
3. ¡Disfrutar!

Driscoll Health Plan

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Fuente: Krista Linares, MPH, RD