

## Cantaloupe Fruit Smoothie

**Makes 2 servings.**  
**Prep time:** 5 minutes

### **Ingredients:**

1 cup cantaloupe  
1 banana  
¼ cup low-fat yogurt  
¾ cup low-fat milk  
2 tablespoons honey

1. In a blender add cantaloupe, banana, yogurt, milk, and honey.
2. Blend until smooth (If it is too thick, add more ice or milk and blend).



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Licuada de Melón Chino

**Rinde 2 porciones.**  
**Tiempo de preparación:** 5 minutos

### **Ingredientes:**

1 taza de Melón Chino  
1 plátano  
¼ taza de yogur bajo en grasa  
¾ taza de leche bajo en grasa  
2 cucharadas de miel

1. En una licuadora añada el Melón Chino, el plátano, el yogur, la leche, y la miel.
2. Mézclelo hasta que esté liso (si todavía está demasiado denso añada más leche o hielo y mézclelo otra vez).



Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.