

APPLE PIE SMOOTHIE

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 2 servings **Total Time: 5 minutes**

Ingredients:

- 2 large red apples, 1 frozen banana
- 1 cup unsweetened almond milk, 1 cup ice
- 1/2 cup Greek yogurt
- 1 teaspoon ground cinnamon, pinch of ground nutmeg, pinch of ground ginger, tiny pinch of ground cloves

1. Add all ingredients to a blender. Pulse until combined and smooth. Taste and add sweetener if needed, pulsing to combine.
2. Serve immediately. Sprinkle the top of each smoothie with a pinch of cinnamon if desired.



Adapted from: gimmesomeoven.com

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

APPLE PIE SMOOTHIE

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 2 servings **Total Time: 5 minutes**

Ingredients:

- 2 large red apples, 1 frozen banana
- 1 cup unsweetened almond milk, 1 cup ice
- 1/2 cup Greek yogurt
- 1 teaspoon ground cinnamon, pinch of ground nutmeg, pinch of ground ginger, tiny pinch of ground cloves

1. Add all ingredients to a blender. Pulse until combined and smooth. Taste and add sweetener if needed, pulsing to combine.
2. Serve immediately. Sprinkle the top of each smoothie with a pinch of cinnamon if desired.



Adapted from: gimmesomeoven.com

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

BATIDO DE TARTA DE MANZANA

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 2 porciones **Tiempo total: 5 minutos**

Ingredientes:

- 2 manzanas rojas grandes, 1 plátano congelado
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar, 1 taza de hielo
- 1/2 taza de yogur griego
- 1 cucharadita de canela molida, una pizca de nuez moscada molida, una pizca de jengibre molido, una pizca de clavo molido

1. Añada todos los ingredientes a la batidora. Pulse hasta obtener una mezcla homogénea. Probar y añadir edulcorante si es necesario, pulsando para combinar.
2. Sírvalo inmediatamente. Espolvoree la parte superior de cada batido con una pizca de canela si lo desea.



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

BATIDO DE TARTA DE MANZANA

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 2 porciones **Tiempo total: 5 minutos**

Ingredientes:

- 2 manzanas rojas grandes, 1 plátano congelado
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar, 1 taza de hielo
- 1/2 taza de yogur griego
- 1 cucharadita de canela molida, una pizca de nuez moscada molida, una pizca de jengibre molido, una pizca de clavo molido

1. Añada todos los ingredientes a la batidora. Pulse hasta obtener una mezcla homogénea. Probar y añadir edulcorante si es necesario, pulsando para combinar.
2. Sírvalo inmediatamente. Espolvoree la parte superior de cada batido con una pizca de canela si lo desea.



Adaptado de: gimmesomeoven.com
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664