

Persimmon Smoothie

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

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

Ingredients:

- 2 persimmons
- 1 cup of any type of milk
- ½ of a frozen banana
- 4 medjool dates, optional
- ¼ teaspoon of vanilla extract, optional
- ¼ teaspoon of cinnamon
- ¼ teaspoon of nutmeg



1. Wash the persimmons and slice off the stem. Cut the persimmons into smaller pieces and add them to your blender. Add in the milk, frozen banana, and the pumpkin pie spice and blend until smooth.
2. **Optional:** garnish the inside of your glass with a very thin persimmon slice before pouring smoothie into cups.



Adapted from: thatgirlcookshealthy.com

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

Batido de caquis

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

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

Ingredientes:

- 2 caquis
- 1 taza de cualquier tipo de leche
- ½ plátano congelado
- 4 dátiles medjool, opcional
- ¼ de cucharadita de extracto de vainilla, opcional
- ¼ de cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de nuez moscada



1. Lavar los caquis y cortar el tallo. Corta los caquis en trozos más pequeños y añádelos a la batidora. Añade la leche, el plátano congelado y la especia de pastel de calabaza y bate hasta que esté suave.
2. **Opcional:** adorna el interior de tu vaso con una rodaja de caqui muy fina antes de verter el batido en los vasos.



Adaptado de: thatgirlcookshealthy.com

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