

Canned Peach and Raspberry Smoothie

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

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

Ingredients:

- 1 can peaches, drained
- 1 cup frozen raspberries
- 1/4 cup vanilla yogurt
- 1 cup milk (any type)

1. Place all the ingredients into a blender.
2. Blend until smooth. Pour into glass and drink immediately.



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

Canned Peach and Raspberry Smoothie

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

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

Ingredients:

- 1 can peaches, drained
- 1 cup frozen raspberries
- 1/4 cup vanilla yogurt
- 1 cup milk (any type)

1. Place all the ingredients into a blender.
2. Blend until smooth. Pour into glass and drink immediately.



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

Melocotones en conserva y batido de frambuesa

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

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

Ingredientes:

- 1 lata de melocotones escurridos
- 1 taza de frambuesas congeladas
- 1/4 taza de yogur de vainilla
- 1 taza de leche (de cualquier tipo)



1. Colocar todos los ingredientes en una batidora.
2. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Verter en un vaso y beber inmediatamente.



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

Melocotones en conserva y batido de frambuesa

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

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

Ingredientes:

- 1 lata de melocotones escurridos
- 1 taza de frambuesas congeladas
- 1/4 taza de yogur de vainilla
- 1 taza de leche (de cualquier tipo)



1. Colocar todos los ingredientes en una batidora.
2. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Verter en un vaso y beber inmediatamente.



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