



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced  
for educational purposes.

## berry smoothies

Use berries to make smoothies this summer.  
The flavor will be fresh and yummy.  
And they're easy to make **with just 3 ingredients!**

### Blueberry Blast:

Blend 1 cup vanilla yogurt, 1 cup blueberries and 1 cup of ice together.

### Strawberry Swirl:

Blend 1 cup vanilla yogurt, 1 cup strawberries and 1 cup of ice together.

**Yogurt** - a great source of calcium and protein.

**Strawberries and blueberries** - add a lot of vitamins and nutrition.



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced  
for educational purposes.

## batido de frutos rojos

Este verano prepara smoothies con frutos rojos.  
Tendrán un sabor fresco y delicioso.  
Y son fáciles de preparar, ¡con solo tres ingredientes!

### Bomba de Arándanos:

Mezcla 1 taza de yogurt de vainilla, 1 taza de arándanos y 1 taza de hielo.

### Giros de Fresa:

Mezcla 1 taza de yogurt de vainilla, 1 taza de fresas y 1 taza de hielo.

**El yogurt** es una gran fuente de calcio y proteínas.

**Las fresas y los arándanos** agregan muchas vitaminas y nutrientes.