



pumpkin pie smoothie

Homemade smoothies taste great and are more affordable than ordering out.

Blend until smooth:

- ⅓ cup pumpkin puree
- 1 medium banana, sliced and frozen
- ⅓ cup vanilla yogurt
- ½ cup milk
- ½ teaspoon pumpkin pie spice
- ¼ teaspoon cinnamon

Makes 12 ounces



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



batida de pastel de calabaza

Las batidas caseras tienen un gran sabor y son más económicas que las de la tienda.

Bata hasta que quede suave:

- ⅓ taza de puré de calabaza
- 1 banano mediano, rebanado y congelado
- ⅓ taza de yogur de vainilla
- ½ taza de leche
- ½ cucharadita de especias de pastel de calabaza
- ¼ de cucharadita de canela

Rinde 12 onzas



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