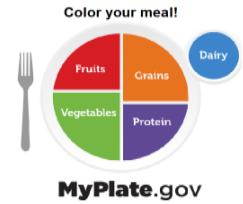




PLÁTANO Y FRESAS CON CREMA



Tamaño de porción: 1/2 taza Número de porciones: 4

Ingredientes

- 1 Plátano , pelado**
- 1 taza yogurt griego sin grasa natural**
- 1 taza fresas (frescas o congeladas)**
- 1/4 cucharadita canela molida**
- 1 cucharada 100% jugo de naranja**
- 1/4 cucharadita miel honey (opcional)**

Instrucciones

1. Machaque el plátano y mezcle el yogurt.
2. Añada jugo de naranja y canela.
3. Combine muy bien todos los ingredientes con la fresa y sirva.

Mire ésta
receta aquí



Vea que más hemos estado cocinando

- @Gleanersfan
- @Gleanerskitchen
- @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos
de salud en:*

Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos?

LLame para aplicar a los beneficios de SNAP

Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.