

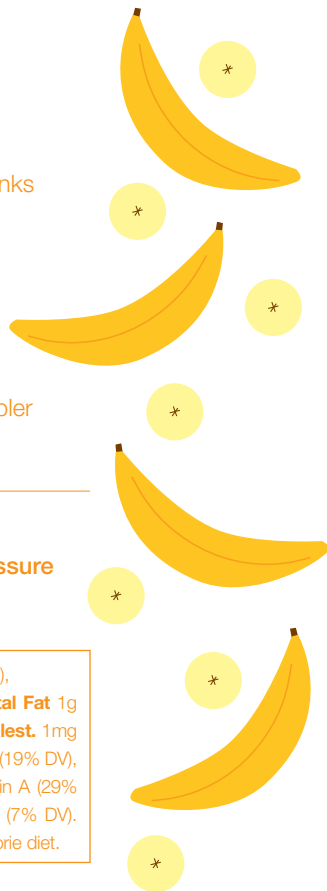
## Banana Mango Smoothie

- 1 medium banana
- 1 cup mango, peeled and cut into chunks (can use frozen)
- 1/4 cup skim milk
- 1/8 tsp. almond extract (optional)
- 6 ice cubes

Place all ingredients into a blender and blend well. Pour into Banana Tumbler and enjoy. Makes 12 ounces.

**Nutritional Benefits:**  
Potassium found in bananas helps the body maintain proper blood pressure and maintain cellular fluid balance.

**Nutrition Facts** Serv. Size: 1 1/2 cups (12 oz.), Amount Per Serving: **Calories** 235, Fat Cal. 9, **Total Fat** 1g (2% DV), Sat. Fat 0.3g (2% DV), **Trans. Fat** 0g, **Cholest.** 1mg (0% DV), **Sodium** 37mg (2% DV), **Total Carb.** 58g (19% DV), Fiber 6g (24% DV), Sugars 42g, **Protein** 4g, Vitamin A (29% DV), Vitamin C (63% DV), Calcium (10% DV), Iron (7% DV). Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.



## Malteada de Banana y Mango

- 1 banana mediana
- 1 taza de mango, pelado y cortado en trozos (puede ser mango helado)
- 1/4 taza de leche descremada
- 1/8 cucharadita de extracto de almendras (opcional)
- 6 cubos de hielo

Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa bien. Vierte en el Vaso de Bananas y disfruta. Rinde 12 onzas.

**Beneficio Nutricional:**  
El potasio que contienen las bananas ayuda a mantener la presión sanguínea correcta y el equilibrio de fluidos a nivel celular.

**Datos Nutricionales** Tamaño por Porción: 1 1/2 tzs. (12 ozs.), Cant. por Porción: **Calorías** 235, Cal. Grasa 9, **Grasa Total** 1g (2% VD), Grasa Sat. 0.3g (2% VD), Grasa **Trans** 0g, **Coolest.** 1mg (0% VD), **Sodio** 37mg (2% VD), **Carb. Total** 58g (19% VD), Fibra 6g (24% VD), Azúcar 42g, **Proteína** 4g, Vitamina A (29% VD), Vitamina C (63% VD), Calcio (10% VD), Hierro (7% VD). Los porcentajes de Valores Diarios (VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.



## Smoothie banane-mangue

- 1 banane moyenne
- 1 tasse de mangue, épluchée et coupée en morceaux (peut être congelée)
- 1/4 tasse de lait écrémé
- 1/8 c. à thé d'extrait d'amande (facultatif)
- 6 cubes de glace

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et bien mélanger. Verser dans le Gobelet Banane et déguster. Donne 12 onces.

**Avantages nutritionnels :**  
Le potassium qu'on trouve dans les bananes aide le corps à maintenir une pression sanguine appropriée et à maintenir l'équilibre hydrique au niveau cellulaire.

**Valeur nutritive** Portion individuelle : 1 1/2 tasse (12 oz), Qté par portion : **Calories** 235, Cal. lipides 9, **Total lipides** 1 g (2% VJ), Lipides saturés 0,3 g (2 % VJ), Lipides trans 0 g, **Cholestérol** 1 mg (0 % VJ), **Sodium** 37 mg (2 % VJ), **Total glucides** 58 g (19 % VJ), Fibres 6 g (24 % VJ), Sucres 42 g, **Protéines** 4 g, Vitamine A (29 % VJ), Vitamine C (63 % VJ), Calcium (10 % VJ), Fer (7 % VJ). Pourcentage des valeurs journalières (VJ) pour un régime de 2 000 calories.

