



Pido's Yummy Fruit Smoothie!

What are the three things that many kids don't get enough of in their diet? Most experts would say vegetables, fruit, and calcium. A fruit and yogurt smoothie is a quick, easy and healthy way to get more fruit and calcium into your child's diet.

Ingredients:

- 1/2 cup of your child's favorite fruit
Such as peaches, strawberries or blueberries
- 1 banana
- 3/4 cup of yogurt
- 1 cup soy milk, almond milk or whole milk
- 1/2 teaspoon of vanilla
- 5 to 6 ice cubes

Preparation:

Remember to wash your hands! Peel the fruit, if appropriate, and cut them up into small pieces.

Put all of the ingredients into a blender and puree them together until smooth.

Pour into a chilled glass and serve with a straw.

Visit Raggs.com for More Fun Activities! ©2013 Blue Socks Media LLC. All Rights Reserved.



Delicioso Batido con Frutas de Pido

Cuales son los 3 alimentos que usualmente hacen falta en la dieta de muchos niños? Muchos padres responderan Vegetales, Fruta y Calcio. Un batido de yogurt y fruta es la forma más saludable, rápida y fácil de alimentarlos con la fruta y calcio que los niños necesitan en su dieta.

Ingredientes:

- 1/2 taza de la fruta favorita de sus niños
Pueden ser Duraznos, Fresas o Mango
- 1 banana
- 3/4 de taza de Yogurt
- 1 taza de leche (Soya, Almendra o Completa)
- 1/2 cucharada de vainilla
- De 5 a 6 cubos de hielo

Preparación:

iRecuerde lavar bien sus manos! Pelar la fruta de ser necesario y cortar en pequeños cubos

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licuelos hasta que tengan una consistencia suave

Viértalo en un vaso frío y sirvase con sorbete (pitillo/popote)

Visit Raggs.com for More Fun Activities! ©2013 Blue Socks Media LLC. All Rights Reserved.

