

YOUR PERFECT SMOOTHIE



BLENDER

The only appliance needed is a blender!

Well maybe a cutting board and knife too!



LIQUIDS

Choose what liquid you want for your smoothie.

You can use water or dairy products such as milk or yogurt. Or nondairy like almond milk or oatmilk!



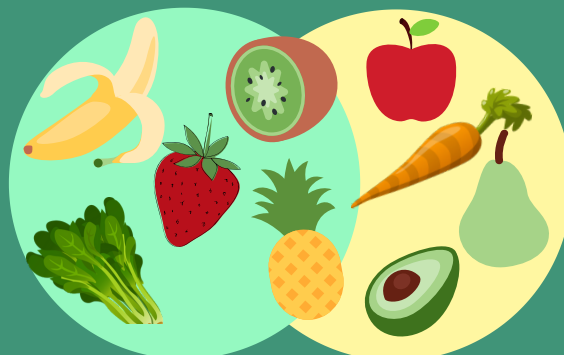
MEASUREMENTS

Forget about measurement cups. Use the glass you are going to drink out of and fill it half way with your preferred liquid. Less clean up.



TO ICE OR NOT TO ICE?

You could throw a couple of ice cubes into the blender or you can toss fruits or vegetables into the freezer the night before you make the smoothie! Doing this does not water down your smoothie as much as ice cubes.



WHAT TO ADD

There is nothing wrong with a classic strawberry and banana smoothie. However take a look at what you have available, maybe even produce that is starting to turn. Think would these ingredients make a good smoothie? You never know until you try!



ENJOY!

Once you decide what you want in your smoothie toss it in the blender, make sure there is more liquid than solids! *The blender should be no more than at max 3/4ths full.* Smoothies should be simple and delicious! So what did you make?

TU BATIDO PERFECTO



LICUADORA

¡El aparato necesario es una licuadora! Bueno, tal vez una tabla de cortar y un cuchillo también!



LÍQUIDOS

Elige qué líquido quieres para tu batido. Puede usar agua o productos lácteos como leche o yogurt. ¡O no lácteos como la leche de almendras o la leche de avena!



MEDIDAS

Olvídate de las tazas de medir. Usa el vaso del que va a beber y llénelo hasta la mitad con su líquido preferido. Menos limpieza.



HIELO O NO HIELO?

¡Puede agregar un par de cubitos de hielo en la licuadora o puede poner frutas o verduras en el congelador la noche antes de preparar el batido! Hacer esto no diluye tu batido tanto como los cubitos de hielo.



QUE AGREGAR

No hay nada malo con un batido clásico de fresa y plátano. Sin embargo, eche un vistazo a lo que tiene disponible, tal vez productos que están empezando a cambiar. Piensa, ¿podría hacer un buen batido con estos ingredientes? ¡Nunca se sabe hasta que lo intentas!



DISFRUTAR!

Una vez que decidas qué quieres en tu batido, échalo en la licuadora, ¡asegúrate de que haya más líquido que sólidos! *La licuadora no debe estar más de un máximo de 3/4 cuartos lleno.* ¡Los batidos deben ser simples y deliciosos! Entonces, ¿qué hiciste?