

## Mega Mango Smoothie

SERVES: 2 | PREP TIME: 10 minutes

### INGREDIENTS:

- 1 cup fresh mango
- ½ cup plain or vanilla Greek yogurt
- ½ cup milk

### DIRECTIONS:

1. Peel and dice the mango, then freeze for at least 30 minutes.
2. Add all of the ingredients to a blender and blend until creamy.

“Ontario-Montclair School District is an equal opportunity provider and employer”



## Licudo Mega Mango

PORCIÓN PARA: 2 persona | TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

### INGREDIENTES:

- 1 taza de mango fresco
- ½ taza de yogur griego natural sin grasa
- ½ taza de leche

### INSTRUCCIONES:

1. Pelar y cortar el mango, luego congelarlo por lo menos 30 minutos.
2. Agregar todos los ingredientes a una licuadora y mezclar hasta que quede cremoso.

“El Distrito Escolar Ontario-Montclair es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades”

