



“Massachusetts es hogar de una próspera industria lechera, y que mejor sabrosa manera de celebrarlo que haciendo este batido de banana cremoso en familia. El calcio en los productos lácteos ayuda a los niños a desarrollar huesos fuertes para el resto de sus vidas. La receta de este mes también incluye bananas, las cuales aportan otros nutrientes importantes, convirtiéndola en una deliciosa y dulce receta natural”.

Deval Patrick  
Gobernador de Massachusetts



▶ **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.

▶ **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.

▶ **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

▶ **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

▶ **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

## Batido De Banana Cremoso

La canela y vainilla hacen que este saludable batido tenga el sabor de un postre - pero este está lleno con nutrientes proveniente de la leche, bananas, almendras y yogur que nos proveen energía. ¡Un batido de banana cremoso por favor!

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 5 MINUTOS ■ RINDE: 2 PORCIONES

### UTENSILIOS DE COCINA

Taza medidora  
Cucharas medidoras  
Cuchillo de cena  
Tabla de cortar  
Licuadora (se necesita supervisión adulta)

### INGREDIENTES

1 banana madura, pelada y partida en rodajas  
½ taza de leche baja en grasa o sin grasa  
½ taza de yogur bajo en grasa o sin grasa  
2 cucharadas de almendras enteras  
¼ cucharada de canela  
1 cucharada de vainilla  
2 cubitos de hielo

### INSTRUCCIONES

1. Pon todos los ingredientes en la licuadora.
2. Coloca bien la tapa. Pon la licuadora a velocidad media y déjala prendida hasta que corte el hielo y la mezcla este blanda, aproximadamente 1 minuto.
3. Sirvelo de inmediato o guárdalo hasta por 4 horas en un termo o cubierto en el refrigerador.

**Recomendación:** Congela la banana antes para obtener un batido más granizado.

### Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.



“Soy John Kokoski y mi granja es un negocio de familia”. – Granja Mapleline en Hadley, MA

**La granja Mapleline** ha estado a cargo de la familia Kokoski durante cinco generaciones. Todo comenzó cuando el bisabuelo de John Kokoski, Stanley, compró la finca en 1904. Hoy, la familia continúa administrando la granja Mapleline, una de las pocas granjas lecheras de Massachusetts que producen leche en botellas de vidrio. La granja de los Kokoskis es de 200 acres, en ella cuidan alrededor de 200 vacas, y proveen productos a más de 700 clientes semanales. La granja Mapleline es sin duda un negocio familiar. John, su esposa Elaine, su hijo, su yerno, y sus dos hijas están muy envueltos en los negocios diarios de la granja, así como de las ventas al por menor, y el reparto a domicilio de sus productos.

**¿LO SABÍA?**

La clásica vaca negro y blanco es conocida como **Holstein**, y sus manchas son como huellas - no hay dos vacas que sean iguales.

Una taza de leche de 2% tiene **casi un tercio** del calcio necesitado diariamente por una persona, así como una cantidad significativa de proteína.

## Estadísticas interesantes

Las vacas comen entre **80** y **90** libras de pasto, heno y alimentan diariamente.

Las vacas beben entre **25** a **50** galones de agua al día.

Las vacas pasan entre **seis** a **ocho** horas comiendo todos los días.

Cada vaca produce más de **100** vasos de leche diarios, eso es más de **200,000** vasos de leche en toda su vida.



[www.mass.gov/massinmotion](http://www.mass.gov/massinmotion)

Para suscribirse a

# CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE  
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite [www.chopchopmag.org](http://www.chopchopmag.org)



Massachusetts  
grown...and fresher!"

[www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown)

**¡NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!**

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: [www.mass.gov/massinmotion/chopchop](http://www.mass.gov/massinmotion/chopchop)