

# AUGUST

## Harry's Healthy Highlights



Presented by



**Harry Chapin Food Bank**  
OF SOUTHWEST FLORIDA

## WHAT'S IN SEASON?

- passionfruit
- mango
- starfruit
- mushrooms
- guava
- avocado
- blackberry
- peanuts



## MANGO SMOOTHIE

### Ingredients:

- 1 Mango peeled, seeded and diced
- 1 Banana peeled and sliced
- 1 cup Pineapple chunks with juice
- 3/4 cup Frozen Yogurt vanilla
- 1 cup Ice Cubes

### Directions:

1. Mix all ingredients in a blender. Blend until the mixture has a creamy texture.
2. Serve in individual glasses.

## FUN FACT

*Mangoes are an excellent source of Vitamin C and a good source of Folate and Copper.*

recipe adapted from [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org)



# AGOSTO

Consejos Saludables de Harry



Presentado por



Harry Chapin Food Bank  
OF SOUTHWEST FLORIDA

## ¿QUE HAY EN TEMPORADA?

- maracuyá
- mango
- fruta Estrella
- champiñones
- guayaba
- aguacate
- mora
- maní



## BATIDO DE MANGO

### Ingredientes:

- 1 mango pelado, sin semilla y cortado en cuadritos
- 1 banana pelada y rebanada
- 1 taza de trozos de piña con jugo
- 2/3 taza de Yogurt de Vainilla
- 1 taza de cubitos de hielo

### Direcciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora. Licúe hasta que la mezcla tenga una textura cremosa.
2. Servir en vasos individuales

## DATO CURIOSO

*Los Mangos son una excelente fuente de Vitamina C y una Buena Fuente de Folato y Cobre.*

receta adaptada de [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org)

