



FROM THE KITCHEN OF:
Mind Your Garden
Urban Farms

POWER UP POPSICLES

Not only are these popsicles power packed, but they double as a great summer activity for kids.

Ingredients:

- 1 banana
- ¼ cup of blue berries
- 1 tablespoon of peanut butter
- ½ tablespoon of chocolate powder
- ½ cup of almond milk
- ½ tablespoon of oats
- Dash of cinnamon

Directions:

1. Combine the oats and almond milk, place into a bowl and set aside.
2. On a plate, smash the banana and blueberries with a fork then mix in the chocolate powder, following by the peanut butter.
3. Add the banana mix to the bowl and mix all ingredients together.
4. Add a dash of cinnamon, pour in popsicle molds.
5. Freeze for 4-6 hours or overnight. Enjoy!



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health®



DE LA COCINA DE:
Mind Your Garden
Urban Farms

PALETA DE PODER

Estas paletas de hielo no solo están llenas de energía, sino que también brindan una divertida actividad de verano para los niños.

Ingredientes:

- 1 plátano
- ¼ de taza de arándanos azules
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuate
- ½ cucharada de chocolate en polvo
- ½ taza de leche de almendras
- ½ cucharada de avena
- Pizca de canela

Instrucciones:

1. Combine la avena y la leche de almendras en un plato hondo y reserve.
2. En otro plato y usando un tenedor, haga un puré con el plátano y los arándanos, agregue el chocolate en polvo y luego la mantequilla de cacahuate.
3. Agregue el puré de plátano al plato hondo y mezcle bien todos los ingredientes.
4. Agregue una pizca de canela, mezcle bien y vierta la mezcla en moldes para paletas.
5. Congélelas por 4-6 horas o toda la noche. ¡Disfrute!



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por

Texas Health