



BROOKLYNN'S SUMMER SMOOTHIE

PREP TIME: 5 MINUTES SERVES: 2

INGREDIENTS:

- 1 ½ cups strawberries
- ½ cup banana
- 1 cup milk of your choice
- ¼ cup chia seeds
- 3 cups ice

DIRECTIONS:

1. Wash strawberries and cut off the tops.
2. Add all ingredients to a blender.
3. Blend until smooth.
4. Pour into glasses and enjoy.

ENJOY!

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.



BROOKLYNN'S SUMMER SMOOTHIE

PREP TIME: 5 MINUTES SERVES: 2

INGREDIENTS:

- 1 ½ cups strawberries
- ½ cup banana
- 1 cup milk of your choice
- ¼ cup chia seeds
- 3 cups ice

DIRECTIONS:

1. Wash strawberries and cut off the tops.
2. Add all ingredients to a blender.
3. Blend until smooth.
4. Pour into glasses and enjoy.

ENJOY!

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.



YMCA Boston Can Help You with SNAP

- Applying for SNAP
- Completing recertifications
- Submitting verification documents
- Case support
- Learning more about SNAP benefits and eligibility

For More Information:



Call/text: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Hablamos Español**

Why We Love This Recipe!

- Strawberries are high in Vitamin C, which supports the immune system.
- Bananas provide potassium and Vitamin B6 for energy and muscle function.
- Chia seeds add fiber, healthy fats, calcium, and omega-3s to help keep you full longer.
- Milk adds calcium, Vitamin D, and protein for strong bones and muscles.
- It is quick, refreshing, and easy for students and families to make at home.



YMCA Boston Can Help You with SNAP

- Applying for SNAP
- Completing recertifications
- Submitting verification documents
- Case support
- Learning more about SNAP benefits and eligibility

For More Information:



Call/text: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Hablamos Español**

Why We Love This Recipe!

- Strawberries are high in Vitamin C, which supports the immune system.
- Bananas provide potassium and Vitamin B6 for energy and muscle function.
- Chia seeds add fiber, healthy fats, calcium, and omega-3s to help keep you full longer.
- Milk adds calcium, Vitamin D, and protein for strong bones and muscles.
- It is quick, refreshing, and easy for students and families to make at home.



EL BATIDO DE VERANO DE BROOKLYNN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS **PORCIONES: 2**

INGREDIENTES:

- 1 ½ tazas de fresas
- ½ taza de banana
- 1 taza de leche de su elección
- ¼ taza de semillas de chía
- 3 tazas de hielo

INSTRUCCIONES:

1. Lave las fresas y corte la parte superior.
2. Agregue todos los ingredientes a una licuadora.
3. Licúe hasta que quede suave.
4. Vierta en vasos y disfrute.

¡DISFRUTE!

Este material es proporcionado por el programa YMCA SNAP-Education con financiamiento del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



EL BATIDO DE VERANO DE BROOKLYNN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS **PORCIONES: 2**

INGREDIENTES:

- 1 ½ tazas de fresas
- ½ taza de banana
- 1 taza de leche de su elección
- ¼ taza de semillas de chía
- 3 tazas de hielo

INSTRUCCIONES:

1. Lave las fresas y corte la parte superior.
2. Agregue todos los ingredientes a una licuadora.
3. Licúe hasta que quede suave.
4. Vierta en vasos y disfrute.

¡DISFRUTE!

Este material es proporcionado por el programa YMCA SNAP-Education con financiamiento del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



YMCA Boston Puede Asistir con SNAP

- Aplicar a SNAP
- Completar el proceso de recertificación
- Presentar documentos de verificación
- Soporto con su caso
- Más información sobre los beneficios y requisitos de SNAP

Para mas información:



Llamada/mensaje:
857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Hablamos Español**

¡Por qué nos encanta esta receta!

- Las fresas son ricas en vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico.
- Los plátanos aportan potasio y vitamina B6 para la energía y el funcionamiento muscular.
- Las semillas de chía añaden fibra, grasas saludables, calcio y omega-3 para ayudar a mantenerte satisfecho por más tiempo.
- La leche aporta calcio, vitamina D y proteínas para huesos y músculos fuertes.
- Es rápido, refrescante y fácil de preparar en casa para estudiantes y familias.



YMCA Boston Puede Asistir con SNAP

- Aplicar a SNAP
- Completar el proceso de recertificación
- Presentar documentos de verificación
- Soporto con su caso
- Más información sobre los beneficios y requisitos de SNAP

Para mas información:



Llamada/mensaje:
857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Hablamos Español**

¡Por qué nos encanta esta receta!

- Las fresas son ricas en vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico.
- Los plátanos aportan potasio y vitamina B6 para la energía y el funcionamiento muscular.
- Las semillas de chía añaden fibra, grasas saludables, calcio y omega-3 para ayudar a mantenerte satisfecho por más tiempo.
- La leche aporta calcio, vitamina D y proteínas para huesos y músculos fuertes.
- Es rápido, refrescante y fácil de preparar en casa para estudiantes y familias.



SMOOTHIE ETE BROOKLYNN NAN

TAN PREPARASYON: 5 MINIT PÒSYON: 2 MOUN

ENGREDYAN:

- 1 ½ tas frèz
- ½ tas bannann
- 1 tas lèt nan chwa ou
- ¼ tas grenn chia
- 3 tas glas

DIREKSYON:

1. Lave frèz yo epi koupe tèt yo.
2. Mete tout engredyan yo nan yon blennèd.
3. Melanje jiskaske lis.
4. Vide nan vè epi jwi.

PRAN PLEZI!

Materyèl sa a founi pa pwogram YMCA SNAP-Education avèk finansman nan men Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (SNAP) USDA a. USDA se yon founisè ak yon anplwayè ki bay tout moun opòtinite egal.



SMOOTHIE ETE BROOKLYNN NAN

TAN PREPARASYON: 5 MINIT PÒSYON: 2 MOUN

ENGREDYAN:

- 1 ½ tas frèz
- ½ tas bannann
- 1 tas lèt nan chwa ou
- ¼ tas grenn chia
- 3 tas glas

DIREKSYON:

1. Lave frèz yo epi koupe tèt yo.
2. Mete tout engredyan yo nan yon blennèd.
3. Melanje jiskaske lis.
4. Vide nan vè epi jwi.

PRAN PLEZI!

Materyèl sa a founi pa pwogram YMCA SNAP-Education avèk finansman nan men Pwogram Asistans Nitrisyon Sipleman (SNAP) USDA a. USDA se yon founisè ak yon anplwayè ki bay tout moun opòtinite egal.



YMCA Boston Ka ede w ak SNAP

- Aplike pou SNAP
- Ranpli re-sètifikasyon yo
- Soumèt dokiman verifikasyon yo
- Sipò pou dosye yo
- Aprann plis bagay sou benefis SNAP yo ak kalifikasyon yo

Pou Plis Enfòmasyon:



Rele/Tèks: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Nou Pale Panyòl**

Poukisa nou renmen resèt sa a!

- Frèz yo rich an Vitamin C, ki sipòte sistèm iminitè a.
- Bannann bay potasyòm ak Vitamin B6 pou enèji ak fonksyon misk.
- Grenn Chia ajoute fib, bon grès, kalsyòm, ak omega-3 pou ede w rete plen pi lontan.
- Lèt ajoute kalsyòm, Vitamin D, ak pwoteyin pou zo ak misk solid.
- Li rapid, rafrechisan, epi fasil pou elèv ak fanmi fè lakay yo.



YMCA Boston Ka ede w ak SNAP

- Aplike pou SNAP
- Ranpli re-sètifikasyon yo
- Soumèt dokiman verifikasyon yo
- Sipò pou dosye yo
- Aprann plis bagay sou benefis SNAP yo ak kalifikasyon yo

Pou Plis Enfòmasyon:



Rele/Tèks: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Nou Pale Panyòl**

Poukisa nou renmen resèt sa a!

- Frèz yo rich an Vitamin C, ki sipòte sistèm iminitè a.
- Bannann bay potasyòm ak Vitamin B6 pou enèji ak fonksyon misk.
- Grenn Chia ajoute fib, bon grès, kalsyòm, ak omega-3 pou ede w rete plen pi lontan.
- Lèt ajoute kalsyòm, Vitamin D, ak pwoteyin pou zo ak misk solid.
- Li rapid, rafrechisan, epi fasil pou elèv ak fanmi fè lakay yo.



SMOOTHIE DE VERÃO DA BROOKLYNN



SMOOTHIE DE VERÃO DA BROOKLYNN

TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 1 ½ xícara de morangos
- ½ xícara de banana
- 1 xícara de leite à sua escolha
- ¼ de xícara de sementes de chia
- 3 xícaras de gelo

INSTRUÇÕES:

1. Lave os morangos e corte os cabinhos.
2. Adicione todos os ingredientes ao liquidificador.
3. Bata até obter uma mistura homogênea.
4. Despeje em copos e aproveite.

APROVEITAR!

Este material é fornecido pelo programa SNAP-Education da YMCA com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do USDA. O USDA é um provedor e empregador que oferece oportunidades iguais a todos.

TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 1 ½ xícara de morangos
- ½ xícara de banana
- 1 xícara de leite à sua escolha
- ¼ de xícara de sementes de chia
- 3 xícaras de gelo

INSTRUÇÕES:

1. Lave os morangos e corte os cabinhos.
2. Adicione todos os ingredientes ao liquidificador.
3. Bata até obter uma mistura homogênea.
4. Despeje em copos e aproveite.

APROVEITAR!

Este material é fornecido pelo programa SNAP-Education da YMCA com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do USDA. O USDA é um provedor e empregador que oferece oportunidades iguais a todos.



YMCA Boston Pode te ajudar com o SNAP

- Solicitação do SNAP
- Conclusão das recertificações
- Envio de documentos de verificação
- Apoio ao caso
- Saiba mais sobre os benefícios e a elegibilidade do SNAP

Para mais informações:



Chamada/mensagem de
texto: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Falamos espanhol**

Por que amamos esta receita!

- Os morangos são ricos em vitamina C, que reforça o sistema imunitário.
- As bananas fornecem potássio e vitamina B6, essenciais para a energia e funcionamento muscular.
- As sementes de chia adicionam fibra, gorduras saudáveis, cálcio e ômega-3, ajudando a manter a sensação de saciedade durante mais tempo.
- O leite fornece cálcio, vitamina D e proteínas, contribuindo para a saúde dos ossos e dos músculos.
- É rápido, refrescante e fácil de preparar em casa, sendo ideal para estudantes e famílias.



YMCA Boston Pode te ajudar com o SNAP

- Solicitação do SNAP
- Conclusão das recertificações
- Envio de documentos de verificação
- Apoio ao caso
- Saiba mais sobre os benefícios e a elegibilidade do SNAP

Para mais informações:



Chamada/mensagem de
texto: 857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

***Falamos espanhol**

Por que amamos esta receita!

- Os morangos são ricos em vitamina C, que reforça o sistema imunitário.
- As bananas fornecem potássio e vitamina B6, essenciais para a energia e funcionamento muscular.
- As sementes de chia adicionam fibra, gorduras saudáveis, cálcio e ômega-3, ajudando a manter a sensação de saciedade durante mais tempo.
- O leite fornece cálcio, vitamina D e proteínas, contribuindo para a saúde dos ossos e dos músculos.
- É rápido, refrescante e fácil de preparar em casa, sendo ideal para estudantes e famílias.



布鲁克林的夏日冰沙

准备时间：5分钟 份量：2人份

原料：

- 1 ½ 杯草莓
- 半杯香蕉
- 1 杯你选择的牛奶
- ¼ 杯奇亚籽
- 3 杯冰

说明：

1. 将草莓洗净，切掉蒂。
2. 将所有食材放入搅拌机。
3. 搅拌至顺滑。
4. 倒入杯中享用。

享受！

本材料由 YMCA SNAP 教育项目提供，资金来自美国农业部补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是机会均等的提供者和雇主。



布鲁克林的夏日冰沙

准备时间：5分钟 份量：2人份

原料：

- 1 ½ 杯草莓
- 半杯香蕉
- 1 杯你选择的牛奶
- ¼ 杯奇亚籽
- 3 杯冰

说明：

1. 将草莓洗净，切掉蒂。
2. 将所有食材放入搅拌机。
3. 搅拌至顺滑。
4. 倒入杯中享用。

享受！

本材料由 YMCA SNAP 教育项目提供，资金来自美国农业部补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是机会均等的提供者和雇主。



波士顿基督教青年会
(YMCA Boston) 可以帮助您
申请 **SNAP** 福利。

- 申请 **SNAP** (补充营养援助计划)
- 完成资格复审
- 提交证明文件
- 个案支持
- 了解更多关于 **SNAP** 福利和资格的信息

欲了解更多信息：



电话/短信：857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

*我们提供西班牙语服务

我们为什么喜爱这道食谱！

- 草莓富含维生素**C**，有助于增强免疫系统。
- 香蕉提供钾和维生素**B6**，为身体提供能量并支持肌肉功能。
- 奇亚籽富含膳食纤维、健康脂肪、钙和**Omega-3**脂肪酸，有助于延长饱腹感。
- 牛奶提供钙、维生素**D**和蛋白质，有助于强健骨骼与肌肉。
- 这款饮品制作快速、口感清爽，学生和家庭都能轻松在家制作。



波士顿基督教青年会
(YMCA Boston) 可以帮助您
申请 **SNAP** 福利。

- 申请 **SNAP** (补充营养援助计划)
- 完成资格复审
- 提交证明文件
- 个案支持
- 了解更多关于 **SNAP** 福利和资格的信息

欲了解更多信息：



电话/短信：857-291-2927
SNAP@ymcaboston.org

*我们提供西班牙语服务

我们为什么喜爱这道食谱！

- 草莓富含维生素**C**，有助于增强免疫系统。
- 香蕉提供钾和维生素**B6**，为身体提供能量并支持肌肉功能。
- 奇亚籽富含膳食纤维、健康脂肪、钙和**Omega-3**脂肪酸，有助于延长饱腹感。
- 牛奶提供钙、维生素**D**和蛋白质，有助于强健骨骼与肌肉。
- 这款饮品制作快速、口感清爽，学生和家庭都能轻松在家制作。

وقت التحضير: 5 دقائق، تكفي لشخصين

مكونات:

- كوب ونصف من الفراولة
- نصف كوب من الموز
- كوب واحد من الحليب الذي تختاره
- ربع كوب من بذور الشيا
- 3 أكواب من الثلج

التعليمات:

1. اغسل الفراولة واقطع الجزء العلوي منها.
2. أضف جميع المكونات إلى الخلاط.
3. امزج المكونات حتى يصبح المزيج ناعماً.
4. اسكب المشروب في أكواب واستمتع.

يتمتع!

هذه المادة مقدمة من برنامج YMCA SNAP-Education بتمويل من برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية. وزارة الزراعة الأمريكية ملتزمة بتوفير فرص متساوية للجميع.

وقت التحضير: 5 دقائق، تكفي لشخصين

مكونات:

- كوب ونصف من الفراولة
- نصف كوب من الموز
- كوب واحد من الحليب الذي تختاره
- ربع كوب من بذور الشيا
- 3 أكواب من الثلج

التعليمات:

1. اغسل الفراولة واقطع الجزء العلوي منها.
2. أضف جميع المكونات إلى الخلاط.
3. امزج المكونات حتى يصبح المزيج ناعماً.
4. اسكب المشروب في أكواب واستمتع.

يتمتع!

هذه المادة مقدمة من برنامج YMCA SNAP-Education بتمويل من برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية. وزارة الزراعة الأمريكية ملتزمة بتوفير فرص متساوية للجميع.



سموئي بروكلين
الضيقي



سموئي بروكلين
الضيقي



جمعية الشبان المسيحية في بوسطن يمكنها مساعدتك في برنامج المساعدة (SNAP) الغذائية التكميلية

التقديم لبرنامج المساعدة الغذائية التكميلية
(SNAP)

إكمال إجراءات إعادة التقييم

تقديم مستندات التحقق

دعم الحالة

التعرف على المزيد حول مزايا برنامج المساعدة
وشروط الأهلية (SNAP) الغذائية التكميلية

لمزيد من المعلومات:



لاتصال أو إرسال رسالة
نصية: 2927-291-857
SNAP@ymcaboston.org

نتحدث الإسبانية*

لماذا نحب هذه الوصفة!

الذي يدعم، "C" يُعد الفراولة غنياً بفيتامين
جهاز المناعة

! لمد "B6" يوفر الموز البوتاسيوم وفيتامين
الجسم بالطاقة ودعم وظائف العضلات

تُضيف بذور الشيا الألياف، والدهون
الصحية، والكالسيوم، وأحماض "أوميغا-3"؛
مما يساعد على منحك شعوراً بالشبع لفترة
أطول

"D" يُضيف الحليب الكالسيوم، وفيتامين
والبروتين؛ لضمان عظام وعضلات قوية

إنه سريع التحضير، ومنعش، وسهل الإعداد
في المنزل لكل من الطلاب والعائلات



جمعية الشبان المسيحية في بوسطن يمكنها مساعدتك في برنامج المساعدة (SNAP) الغذائية التكميلية

التقديم لبرنامج المساعدة الغذائية التكميلية
(SNAP)

إكمال إجراءات إعادة التقييم

تقديم مستندات التحقق

دعم الحالة

التعرف على المزيد حول مزايا برنامج المساعدة
وشروط الأهلية (SNAP) الغذائية التكميلية

لمزيد من المعلومات:



لاتصال أو إرسال رسالة
نصية: 2927-291-857
SNAP@ymcaboston.org

نتحدث الإسبانية*

لماذا نحب هذه الوصفة!

الذي يدعم، "C" يُعد الفراولة غنياً بفيتامين
جهاز المناعة

! لمد "B6" يوفر الموز البوتاسيوم وفيتامين
الجسم بالطاقة ودعم وظائف العضلات

تُضيف بذور الشيا الألياف، والدهون
الصحية، والكالسيوم، وأحماض "أوميغا-3"؛
مما يساعد على منحك شعوراً بالشبع لفترة
أطول

"D" يُضيف الحليب الكالسيوم، وفيتامين
والبروتين؛ لضمان عظام وعضلات قوية

إنه سريع التحضير، ومنعش، وسهل الإعداد
في المنزل لكل من الطلاب والعائلات