

BLUE SMOOTHIE



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 3 SERVINGS):

81 calories; 18 grams carbohydrate; 1 gram fat; 2 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.08

INGREDIENTS

1 cup fresh or frozen blueberries

1 cup spinach

1 banana

½ cup low-fat milk (or more
or less, depending on desired
consistency)

DIRECTIONS

Place all ingredients into a blender. Blend until smooth.

Enjoy!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (RINDE 3 LICUADOS):

81 calorías; 18 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 2 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.08

INGREDIENTES

- 1 taza de arándanos frescos o congelados
- 1 taza de espinacas
- 1 plátano
- ½ taza leche descremada (o más o menos, dependiendo de la consistencia deseada)

PREPARACIÓN

Coloque todos los ingredientes en una licuadora. Licúe hasta que quede espeso y suave. ¡Buen provecho!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.