



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP; MAKES 2 SERVINGS):

112 calories; 28 grams carbohydrate; 0 grams fat; 3 grams protein; 6 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.69

INGREDIENTS

1 red beet, peeled and shredded

1 small apple, chopped

1 medium carrot, peeled and
chopped

Handful (about 1 cup) fresh or
frozen berries, no sugar added

Handful (about 1 cup) of fresh
kale, spinach, or other leafy greens

½ - 1 cup of cold water

*Any fruit or veggies you already have
can be added to make this drink
delicious and nutritious!*

DIRECTIONS

Wash all fresh produce. Remove kale leaves from stem.
Combine all ingredients in blender, and puree until
smooth.

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



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 2 LICUADOS (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

112 calorías; 28 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 3 gramos proteína; 6 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.69

INGREDIENTES

1 remolacha roja, pelada y rallada
1 manzana pequeña, picada
1 zanahoria mediana, pelada y picada
Un puñado (aprox. 1 taza) de bayas frescas o congeladas, sin azúcar
Un puñado (aprox. 1 taza) de col, espinacas
½ - 1 taza de agua fría

Se puede agregar cualquier fruta o vegetal que tenga a mano para hacer su bebida aún más deliciosa y nutritiva.

PREPARACIÓN

Lave las verduras frescas. Quite las hojas de espiga de la col rizada. Licúe todos los ingredientes hasta que quede espeso y suave.

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.