

THE HULK SMOOTHIE (KALE SMOOTHIE)



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP):

97 calories; 18 grams carbohydrate; 1 gram fat; 4 grams protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.69

INGREDIENTS

- ¾ cup water
- 1 banana
- 2 cups kale (or spinach)
- 1 medium apple
- 2 cups strawberries (fresh or frozen)

DIRECTIONS

Wash all fruits and vegetables. Remove stems from kale, and remove tops from strawberries if using fresh. Slice apple into chunks, removing core. Add all ingredients to blender, and blend until smooth. Add more or less of each ingredient to fit your family's taste!

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

EL LICUADO DE HULK (LICUADO DE COL RIZADA)



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

97 calorías; 18 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 4 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.69

INGREDIENTES

- ¾ de taza de agua
- 1 plátano
- 2 tazas de col rizada (o espinaca)
- 1 manzana mediana
- 2 tazas de fresas (frescas o congeladas)

PREPARACIÓN

Lave las frutas y verduras. Quítele los tallos a la col, y las hojas a las fresas, si son frescas. Corte la manzana. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que quede espeso y suave. ¡Agregue o reduzca la cantidad de ingredientes de acuerdo al gusto de su familia!

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.