

HULK SMOOTHIE, PART 2



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 2 SERVINGS):

90 calories; 23 grams carbohydrate; 0 grams fat; 2 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.97

INGREDIENTS

1 cup diced honeydew melon
1 cup diced peaches
(fresh or frozen)
½ banana
1 handful spinach
1 cup ice

DIRECTIONS

Combine all ingredients in blender and blend until smooth. Enjoy!

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

EL LICUADO DE HULK, PARTE 2



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 2 PORCIONES:

90 calorías; 23 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 2 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.97

INGREDIENTES

1 taza de melón dulce, picado

1 taza de duraznos picados
(frescas o congeladas)

½ plátano

1 puñado de espinaca

1 taza de hielo

PREPARACIÓN

Combine todos los ingredientes en la licuadora.
Licue todos los ingredientes hasta que se estén bien mezclados y ¡disfrute el licuado!

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.