

LIME GREEN DRINK

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING:

194 calories; 48 grams carbohydrate; 1 gram fat; 5 grams protein; 10 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.13

INGREDIENTS

2 large oranges, peeled & sectioned

2 large carrots, peeled & chopped

2 cups ice

1 cup fresh spinach

1 cup water

Try adding kale instead of spinach for even more nutrition.

DIRECTIONS

Wash all fresh produce. Combine all ingredients in blender and puree until smooth.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

BEBIDA VERDE

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

194 calorías; 48 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 5 gramos proteína; 10 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.13

INGREDIENTES

2 naranjas grandes, peladas y partidas

2 zanahorias grandes, peladas y picadas

2 tazas de hielo

1 taza de espinacas frescas

1 taza de agua

Añade col rizada en vez de espinacas para hacerlo aún más nutritivo.

PREPARACIÓN

Lave las verduras frescas. Combine todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta obtener la consistencia deseada.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites