

# ORANGE SMOOTHIE



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 4 SERVINGS):**

*87 calories; 20 grams carbohydrate; 1 gram fat; 2 grams protein; 3 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.40**

---

### **INGREDIENTS**

1 cup chopped mango (fresh or frozen)

2 whole carrots, chopped

½ cup frozen chopped peaches

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

½ frozen banana

### **DIRECTIONS**

Wash all fresh produce. 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.*

# LICUADO ANARANJADO



## VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (RINDE 4 PORCIONES):

*87 calorías; 20 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 2 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.40**

---

## INGREDIENTES

- 1 taza de mango picado (fresco o congelado)
- 2 zanahorias, picadas
- ½ taza de melocotones, congelados y picados
- ½ taza leche descremada (más o menos, dependiendo de la consistencia deseada)
- ½ de un plátano congelado

## 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.*