

PINEAPPLE CRUSH SMOOTHIE



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 2 SERVINGS):

121 calories; 31 grams carbohydrate; 0 grams fat; 1 gram protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.00

INGREDIENTS

- 1 cup pineapple chunks
(fresh or frozen)
- ½ cup sliced ripe banana
- ½ cup orange juice
- ½ cup water

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.

LICUADO DE PIÑA DELICIOSO



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 2 PORCIONES:

121 calorías; 31 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 1 gramo proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.00

INGREDIENTES

- 1 taza de trozos de piña (fresca o congelada)
- ½ taza de plátano maduro, en rodajas
- ½ taza de jugo de naranja
- ½ taza de agua

PREPARACIÓN

Combine todos los ingredientes en la licuadora. Licue todos los ingredientes hasta que se estén bien mezclados y idisfrute 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.