

PURPLE MONSTER SMOOTHIE



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX $\frac{3}{4}$ CUP, MAKES 4 SERVINGS):

87 calories; 18 grams carbohydrate; 0.4 grams fat; 4 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.26

INGREDIENTS

2 cups shredded green cabbage
1 cup frozen blueberries
1 banana
1 (5.3 oz) container vanilla Greek yogurt
1 cup water

DIRECTIONS

Place all ingredients in blender and blend until smooth.

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

MONSTRUO MORADO LICUADO



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = $\frac{3}{4}$ TAZA):

87 calorías; 18 gramos carbohidratos; 0.4 gramos grasa; 4 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.26

INGREDIENTES

2 tazas de repollo verde, rallado

1 taza de arándanos congelados

1 plátano

1 (5.3 onzas) yogur griego de vainilla

1 taza de agua

PREPARACIÓN

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que espese.

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.