

PURPLE SMOOTHIE



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 3 SERVINGS):

74 calories; 15 grams carbohydrate; 1 gram fat; 3 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.36

INGREDIENTS

- ½ cup frozen raspberries
- ½ cup frozen blueberries
- ½ cup frozen blackberries
- ½ cup kale or spinach leaves
- ½ cup low-fat milk (or more or less, depending on desired consistency)

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.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (RINDE 3 PORCIONES):

74 calorías; 15 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 3 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.36

INGREDIENTES

½ taza de frambuesas congeladas

½ taza de arándanos congelados

½ taza de moras congeladas

½ taza de espinacas o col rizada

½ taza de leche descremada
(más o menos, dependiendo de
la consistencia deseada)

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.