

TROPICAL TREAT SMOOTHIE

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING:

193 calories; 51 grams carbohydrate; 1 gram fat; 2 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.09

INGREDIENTS

1-2 cups chopped pineapple

1 cup chopped mango

1 frozen banana

1 Tbsp lemon or lime juice

1 cup water

Add any other fruit you have, like oranges, peaches, or papaya.

DIRECTIONS

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

LICUADO DELICIA TROPICAL

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

193 calorías; 51 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 2 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.09

INGREDIENTES

1-2 tazas de piña picada

1 taza de mango picado

1 plátano congelado

1 cucharada de jugo de limón

1 taza de agua

Añada cualquier otra fruta que tenga a la mano; como naranjas, duraznos, o papaya.

PREPARACIÓN

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que quede cremoso.



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