

UN-BEET-LIEVABLE SMOOTHIE

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 4 SERVINGS):

78 calories; 16 grams carbohydrate; 0 grams fat; 4 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.17

INGREDIENTS

- 1½ cup frozen strawberries
- 1 small red beet, peeled and chopped
- 1 carrot, chopped (about ½ cup)
- 1 container (5.3 oz) nonfat vanilla Greek yogurt
- ½ cup orange juice
- ¼ cup water

DIRECTIONS

Place all ingredients in blender and blend until well combined.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

INCREÍBLE LICUADO DE REMOLACHA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

78 calorías; 16 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 4 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.17

INGREDIENTES

- 1½ taza de fresas congeladas
- 1 remolacha roja pequeña, pelada y picada
- 1 zanahoria, picada (½ taza)
- 1 contenedor (5.3 onzas) de yogur griego de vainilla sin grasa
- ½ taza de jugo de naranja
- ¼ taza de agua

PREPARACIÓN

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que quede espeso y suave.



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