

X-RAY VISION SMOOTHIE



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 3 SERVINGS):

108 calories; 27 grams carbohydrate; 0 grams fat; 1 gram protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$0.90

INGREDIENTS

- ½ cup cold water
- 1 orange, peeled and quartered
- ½ apple, seeded and halved
- 1 cup ice cubes, if using fresh pineapple
- 1 slice of pineapple or ¾ cup frozen chunks
- 1 medium carrot, chopped
- ½ cup 100% apple juice

DIRECTIONS

Place all ingredients in a blender in the order listed and secure lid. Blend together until smooth. Serve immediately and enjoy!

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

LICUADO PARA UNA VISIÓN DE RAYOS-X



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 3 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

108 calorías; 27 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 1 gramo proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$0.90

INGREDIENTES

- ½ taza de agua fría
- 1 naranja, pelada y en cuartos
- ½ manzana, sin semillas y picada
- 1 taza de cubos de hielo, si usa piña fresca
- 1 rebanada de piña o ¾ taza de trozos congelados
- 1 zanahoria mediana, picada
- ½ taza de jugo de manzana, 100%

PREPARACIÓN

Coloque todos los ingredientes en la licuadora en el orden indicado y tape. Mezcle hasta que quede espeso y suave. Sirva inmediatamente y ¡Buen provecho!

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.