

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 sliced 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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

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 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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites