

# PUMPKIN SPICE & EVERYTHING NICE SMOOTHIE



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 6 SERVINGS):**

*156 calories; 40 grams carbohydrate; 1 gram fat; 2 grams protein; 6 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.21**

---

## **INGREDIENTS**

6 frozen ripe bananas  
2 cups water  
1 can (15 oz) pumpkin puree  
2 Tbsp honey  
1 tsp ground cinnamon  
¼ tsp ground nutmeg  
¼ tsp ground cloves  
¼ tsp ground ginger

## **DIRECTIONS**

Place all ingredients in a blender and blend until smooth! Enjoy!

---

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

# DELICIOSO LICUADO DE CALABAZA CON ESPECIAS



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 LICUADOS (1 PORCIÓN = 1 TAZA):**

*156 calorías; 40 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 2 gramos proteína; 6 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.21**

---

## **INGREDIENTES**

6 bananas maduras congeladas  
2 tazas de agua  
1 lata (15 onzas) de puré de calabaza  
2 cucharadas de miel  
1 cucharadita de canela  
¼ cucharadita de nuez moscada  
¼ cucharadita de clavos de olor  
¼ cucharadita de jengibre

## **PREPARACIÓN**

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que espese. ¡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.*