

# ISLAND BREEZE SMOOTHIE

## NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX. 1 CUP, MAKES 5 SERVINGS):

*100 calories; 24.6 grams carbohydrate; 0.5 grams fat; 2.3 grams protein; 3.4 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.17**

---

### INGREDIENTS

- 3 cups fresh or frozen pineapple
- 2 cups chopped kale
- 1 ripe banana
- 1½ cups coconut water (no added sugar)
- 3 Tbsp chopped mint leaves
- 1 lime, zested and juiced

### DIRECTIONS

Add all ingredients to a blender and blend until smooth. Add extra water if needed. Enjoy!



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

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites

# LICUADO FRESCO DE LA ISLA

**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 5 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA)**

*100 calorías; 24.6 gramos carbohidratos; 0.5 gramos grasa; 2.3 gramos proteína; 3.4 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.17**

---

## INGREDIENTES

- 3 tazas de piña fresca o congelada
- 2 tazas de col rizada picada
- 1 banana madura
- 1½ tazas de agua de coco (sin azúcar)
- 3 cucharadas de hojas de menta picadas
- 1 limón, la concha y el jugo

## PREPARACIÓN

Añada todos los ingredientes a una licuadora y licúe hasta que esté cremoso. Añada más agua si es necesario. ¡Buen provecho!



**brighter**bites®

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.*

[WWW.BRIGHTERBITES.ORG](http://WWW.BRIGHTERBITES.ORG) © 2016 Brighter Bites