

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. This agency is an equal opportunity provider.



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!

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.