

Yummy Green Smoothie



Ingredients

- 1/2 cup frozen mango
- 1/2 cup frozen pineapple
- 1/2 cup low-fat vanilla or plain yogurt
- 1 cup fresh or frozen spinach
- 1/2 cup orange juice
- 1/2 cup water

Instructions

1. Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds!
2. Add all your ingredients to a blender! If using fresh fruits and veggies, add about 1 cup of ice.
3. Blend until smooth, pour into your favorite cup or glass, and enjoy!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).
This institution is an equal opportunity provider.

UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES
ALLIED HEALTH SCIENCES

More SNAP-ED
HEALTHY FAMILY CT
Spend Smart • Eat Well • Feel Great

Batido verde delicioso



Ingredientes

- 1/2 taza mango congelado
- 1/2 taza piña congelado
- 1/2 taza yogur de vainilla o natural bajo en grasa
- 1 taza espinacas frescas o congeladas
- 1/2 taza jugo de naranja
- 1/2 taza agua

Instrucciones

1. ¡Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos!
2. ¡Añada todos los ingredientes a la licuadora! Si usa frutas y verduras frescas, agregue aproximadamente 1 taza de hielo.
3. Licúe hasta que quede suave, vierta en su taza o vaso favorito, y ¡disfrute!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES

ALLIED HEALTH SCIENCES

HEALTHY FAMILY CT
Spend Smart • Eat Well • Feel Great