



# BEET & BERRY SMOOTHIE

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** 12 ounces

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVES:** 2

## INGREDIENTS

- 1 ½ cups unsweetened soy milk, or your milk of choice\*
- 1 frozen banana, chopped
- ½ small beet, washed, peeled, and cut into sixths
- ½ cup frozen strawberries
- ½ cup frozen blueberries

## PREPARATION

1. Add all ingredients to a blender and blend for 2-3 minutes, or until smooth. If using all frozen produce, you may need to use “pulse mode”. Blend consistently until smooth.

*How to Prep & Cook Beets: Trim greens and root end.*

- *To cook on the stovetop: Place water and beets in a large pot. Cover and boil over high heat until tender. Peel beets with hands (wear gloves if you can because they will turn your hands pink!) or vegetable peeler.*
- *To cook in the microwave: Place in a glass baking dish, add water, and microwave on high for 8-10 minutes or until tender. Peel beets with hands (wear gloves if you can because they will turn your hands pink!) or vegetable peeler.*

\*Nutrition information done using unsweetened soy milk



Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 12 ounces (341g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 17g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 235mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 338mg	8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## SOURCE

<https://www.blissfulbasil.com/beet-berry-smoothie/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# BATIDO DE REMOLACHA Y BAYAS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 12 onzas

**PORCIONES:** 2

## INGREDIENTES

- 3 tazas de leche de soya sin azúcar, o cualquier otra leche\*
- 1 plátano congelado, en trozos
- 1 remolacha pequeña, lavada, pelada y cortada en sextas
- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de arándanos congelados

## PREPARACIÓN

1. Agregue todos los ingredientes a una licuadora y mezcle por 2-3 minutos, o hasta suave. Es posible que necesite usar el "modo de pulso" para que comience si están usando toda la fruta congelada. Luego, mezcle consistentemente hasta que quede suave.

*Cómo preparar y cocinar las remolachas: cortar las hojas y el final de la raíz.*

- *Para cocinar en la estufa: Coloque el agua y las remolachas en una olla grande. Cubra y hierva a temperatura alta hasta que estén tiernas. Pele las remolachas con las manos (¡use guantes si puede porque pintaran sus manos rosas!) o un pelador de verduras.*
- *Para cocinar en el microondas: coloque el agua y las remolachas en un tazón adecuado para microondas y cocínelas a temperatura alta por 8-10 minutos o hasta que estén tiernas. Pele las remolachas con las manos (use guantes si puede porque pintaran sus manos rosas!) o un pelador de verduras.*



## Nutrition Facts

2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>12 ounces (341g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>160</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3.5g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 75mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 17g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 235mg	<b>20%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 338mg	<b>8%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\*Información nutricional calculada usando leche de soya sin azúcar

## FUENTE

<https://www.blissfulbasil.com/beet-berry-smoothie/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés