



# TURMERIC PAPAYA SMOOTHIE

**PREP TIME:** 5-10 minutes

**SERVING SIZE:** 16oz

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVES:** 2

## INGREDIENTS

- ½ medium papaya
- 1 large banana (for sweeter results, choose a ripe banana)
- 1 ½ cups of almond milk
- ¼ teaspoon ground turmeric
- 1 cup of ice



## PREPARATION

1. Place all the ingredients in a blender, and blend until smooth
2. Pour in 2 glasses and serve!

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

<https://cooking4sl.com/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

Nutrition Facts	
2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>16oz (303g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 401mg	<b>30%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 283mg	<b>6%</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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 4/1  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# BATIDO DE PAPAYA Y CÚRCUMA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5-10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 16 onzas

**TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**PORCIONES:** 2

## INGREDIENTES

- ½ papaya mediana
- 1 plátano grande (para resultados más dulces, elija un plátano maduro)
- 1 ½ tazas de leche de almendras
- ¼ de cucharadita de cúrcuma molida
- 1 taza de hielo

## PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. ¡Vierte en 2 vasos y sirve!



<b>Nutrition Facts</b>	
2 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>16oz (303g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 401mg	<b>30%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 283mg	<b>6%</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.

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

<https://cooking4sl.com/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 4/1

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