



# CARROT CAKE SMOOTHIE

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** about 12 ounces

**SERVES:** 2

## INGREDIENTS

- 1 cup unsweetened almond milk or milk of choice
- ¼ cup nonfat Greek yogurt
- 3 dates, pitted and sliced in half
- 3 carrots, shredded (about 2 cups)
- 1 frozen banana
- ¼ cup walnuts
- ½ teaspoon ground cinnamon
- Pinch of nutmeg

## PREPARATION

- Place all ingredients in a blender and blend until smooth. Add more almond milk as needed to thin.
- Serve immediately!

## SOURCE

<http://www.tasteloveandnourish.com/2015/02/09/carrot-cake-smoothie/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



## Nutrition Facts

2 servings per container  
**Serving size** about 12 oz  
(290g)

**Amount per serving**

**Calories** **250**

% Daily Value\*

**Total Fat** 12g **15%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 120mg **5%**

**Total Carbohydrate** 32g **12%**

Dietary Fiber 5g **18%**

Total Sugars 19g

Includes 0g Added Sugars **0%**

**Protein** 7g

Vitamin D 1mcg **6%**

Calcium 219mg **15%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 325mg **6%**

\*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 5/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# LICUADO SABOR PASTEL DE ZANAHORIA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** aproximadamente 12 onzas

**PORCIONES:** 2

## INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar o leche de su opción
- ¼ taza de yogur griego sin grasa
- 3 dátiles, deshuesados y cortados a la mitad
- 3 zanahorias ralladas (aproximadamente 2 tazas)
- 1 plátano congelado
- ¼ taza nueces de castilla
- ½ cucharadita canela molida
- Pizca de nuez moscada

## PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Agregue más leche de almendra según sea necesario para diluir.
2. ¡Servir de inmediato!

## FUENTE

<http://www.tasteloveandnourish.com/2015/02/09/Carrot-Cake-Smoothie/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



## Nutrition Facts

2 servings per container  
**Serving size** about 12 oz  
(290g)

**Amount per serving**  
**Calories** **250**

**% Daily Value\***

<b>Total Fat</b> 12g	<b>15%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 120mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 19g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>

<b>Protein</b> 7g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 219mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 325mg	6%

\*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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/18  
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés