



SPINACH, MANGO, AND BANANA GREEN SMOOTHIE

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 2

INGREDIENTS

1 banana, peeled and sliced (or 1 cup frozen banana)

1 mango, peeled and diced, or 1 cup frozen mango

1 packed cup of baby spinach

1 cup of low-fat or skim milk

1 cup of ice if not using frozen fruit



PREPARATION

1. Place all the ingredients in your blender and blend for 1-2 minutes or until the mixture is creamy. Divide between two cups.
2. Serve and enjoy!

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 170, Total Fat 1.5, Carbohydrates 37g, Fiber 4g, Protein 6g, Sodium 75mg, Cholesterol 5mg.

SOURCE (OR ADAPTED FROM): gimmedelicious.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 4/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



LICUADO DE ESPINACAS, PLATANO Y MANGO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

1 plátano, pelado y en rodajas o 1 taza de plátano congelado

1 mango, pelado y picado o 1 taza de mango congelado

1 taza de espinacas

1 taza de leche baja en grasa o descremada

1 taza de hielo (si no usa la fruta congelada)



PREPARACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar de 1-2 minutos o hasta que la mezcla este cremosa.
2. Dividir en dos tazas y disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 170, Grasa Total 1.5g, Carbohidratos 37g, Fibra 4g, Proteína 6g, Sodio 75mg, Colesterol 5mg.

FUENTE (O ADAPTADA DE): gimmedelicious.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 4/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés