



CARROT FRUIT SMOOTHIE

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 2 cups

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 2

INGREDIENTS

- 1 cup fresh carrots, sliced
- ½ cup apples, chopped
- ½ cup banana, chopped
- ½ cup mango, frozen
- 1 cup oranges, chopped
- 1 cup of ice
- 4 cups of water

PREPARATION

1. Pour in water and ice in blender. Add fruit in blender.
2. Start the blender on low so the ingredients slowly are mixed together. Once it's churning, ramp up the speed to medium and blend until everything looks smooth and creamy
3. Pour into a cup and enjoy!



Nutrition Facts

2 servings per container	
Serving size	2 cups (236g)
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 22g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 36mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 566mg	10%

*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

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



This institution is an equal opportunity provider. Rev1/18

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



BATIDO DE FRUTAS Y ZANAHORIA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

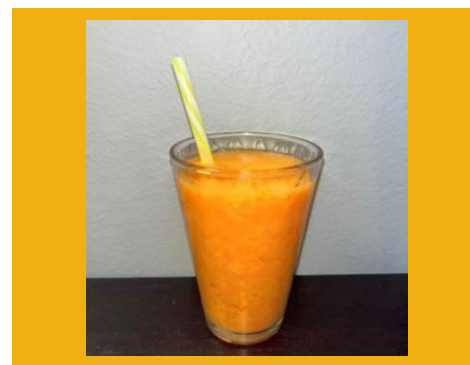
TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 tazas

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 1 taza de zanahorias, frescas y picadas
- ½ taza de manzana, picada
- ½ taza de plátano, picado
- ½ taza de mango, congelado
- 1 taza de naranjas, picadas
- 1 taza de hielo
- 4 tazas de agua



PREPARACIÓN

1. Agregue el agua, la fruta y el hielo en la licuadora
2. Prenda su licuadora a velocidad baja para que los ingredientes se mezclen lentamente. Una vez que este batiendo, aumente la velocidad a alto, y mezcle hasta que todo se vea suave y cremoso
3. Servir en vasos y disfrutar.

FUENTE

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

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

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 1/18
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés