



# BLUEBERRY SPINACH SMOOTHIE

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 14 ounces

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVES:** 1

## INGREDIENTS

- ¾ cup low-fat milk or you favorite milk alternative\*
- 1 cup fresh spinach
- ¼ cup plain Greek yogurt
- 3 tablespoons old-fashioned oats
- 1 cup frozen blueberries

Optional toppings: 1/8 teaspoon cinnamon



\*If using a milk alternative, make sure it provides at least 30% of your daily calcium needs per serving.

## PREPARATION

1. Place milk and spinach in the blender. Blend for 10 seconds, giving the greens some extra blend time.
2. Next add the yogurt, oats, frozen blueberries, and cinnamon (if using).
3. Blend until smooth.
4. Serve immediately and enjoy!

## SOURCE

[www.kristineskitchenblog.com](http://www.kristineskitchenblog.com)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](#)

## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 smoothie (14 ounces)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>270</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4.5g	<b>6%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 42g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 24g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 18g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 388mg	30%
Iron 3mg	15%
Potassium 162mg	4%

\*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.



# BLUEBERRY SPINACH SMOOTHIE

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



This institution is an equal opportunity provider. Rev10/18

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



# LICUADO DE ARÁNDANOS Y ESPINACA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 14 onzas

**TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**PORCIONES:** 1

## INGREDIENTES

- ¾ de taza de leche baja en grasa o su alternativa favorita a la leche \*
- 1 taza de espinacas frescas
- ¼ taza de yogur griego
- 3 cucharadas de copos de avena
- 1 taza de arándanos congelados

Ingredientes opcionales: 1/8 cucharadita de canela



\* Si utiliza una alternativa a la leche, asegúrese de que proporciona al menos el 30% de sus necesidades diarias de calcio por porción.

## PREPARACIÓN

- Coloque la leche y las espinacas en la licuadora. Mezcle durante 10 segundos, dando a las espinacas un tiempo adicional para mezclar.
- Luego agregue el yogur, la avena, los arándanos congelados y la canela (si lo utiliza).
- Mezclar hasta que quede suave.
- ¡Servir de inmediato y disfrutar!

## FUENTE

[www.kristineskitchenblog.com](http://www.kristineskitchenblog.com)

## Nutrition Facts

1 servings per container  
**Serving size** 1 smoothie (14 ounces)

**Amount per serving**  
**Calories** 270

% Daily Value\*

**Total Fat** 4.5g 6%  
Saturated Fat 1.5g 8%  
Trans Fat 0g

**Cholesterol** 15mg 5%

**Sodium** 170mg 7%

**Total Carbohydrate** 42g 15%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 24g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 18g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 388mg 30%

Iron 3mg 15%

Potassium 162mg 4%

\*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.



# LICUADO DE ARÁNDANOS Y ESPINACA

---

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 10/18

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