



CARROT CAKE SMOOTHIE

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: about 12 ounces

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 2

INGREDIENTS

- 1 cup unsweetened almond milk or milk of choice
- ¼ cup nonfat Greek yogurt
- 3 dates, pitted and sliced in half
- 2 cups frozen carrots
- 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

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



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

TIEMPO PARA COCINAR: 0 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
- 2 c zanahorias congeladas
- 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

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

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/18

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