



PINEAPPLE BEET SMOOTHIE

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: about 12 ounces

SERVES: 2

INGREDIENTS

- ½ cup Greek yogurt
- 1 frozen ripe banana
- ½ cup cooked beets, chopped into wedges
- 1 cup chopped pineapple
- 1 ½ cup unsweetened soy milk

PREPARATION

1. Layer ingredients in blender in the order listed. Pulse together until combined, adding more milk if necessary. Blend on high until smooth and creamy.



Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 12 ounces (343g)

Amount per serving
Calories 180

	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 21g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 224mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 357mg	8%

*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.

How to Prep & Cook Beets: Trim greens and root end.

- *To cook on the stovetop: Place water and beets in a large pot. Cover and boil over high heat until tender. Peel beets with hands (wear gloves if you can because they will turn your hands pink!) or vegetable peeler.*
- *To cook in the microwave: Place in a glass baking dish, add water, and microwave on high for 8-10 minutes or until tender. Peel beets with hands (wear gloves if you can because they will turn your hands pink!) or vegetable peeler.*

*Nutrition information done using unsweetened soy milk

SOURCE

<https://www.earlymorningfarm.com/pineapple-beet-smoothie/>
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



BATIDO DE REMOLACHA Y PIÑA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 12 onzas

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego
- 1 plátano congelado
- 1 taza de remolachas ralladas
- 1 taza de piña picada
- 1 ½ tazas de leche de soya sin azúcar
- Algunos cubitos de hielo (opcional)

PREPARACIÓN

1. Coloque los ingredientes en la licuadora en el orden indicado. Pulse junto hasta que se combine, agregando más leche si es necesario. Mezcla en lo alto hasta que quede suave y cremoso.

Cómo preparar y cocinar las remolachas: cortar las hojas y el final de la raíz.

- *Para cocinar en la estufa: Coloque el agua y las remolachas en una olla grande. Cubra y hierva a temperatura alta hasta que estén tiernas. Pele las remolachas con las manos (¡use guantes si puede porque pintaran sus manos rosas!) o un pelador de verduras.*
- *Para cocinar en el microondas: coloque el agua y las remolachas en un tazón adecuado para microondas y cocínelas a temperatura alta por 8-10 minutos o hasta que estén tiernas. Pele las remolachas con las manos (use guantes si puede porque pintaran sus manos rosas!) o un pelador de verduras.*

*Información nutricional calculada usando leche de soya sin azúcar

FUENTE

<https://www.earlymorningfarm.com/pineapple-beet-smoothie/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 12 ounces (343g)

Amount per serving

Calories 180

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 28g 10%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 21g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 14g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 224mg 15%

Iron 1mg 6%

Potassium 357mg 8%

*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 6/18

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