



BEET AND BERRY SMOOTHIE

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 0 minutes

Serving Size: 12 oz

Serves: 2 people



Ingredients

- 1 ½ cups unsweetened soy milk, or your milk of choice*
- 1 frozen banana, chopped
- ½ small beet, washed, peeled, and cut into sixths
- ½ cup frozen strawberries
- ½ cup frozen blueberries

Preparation

1. Add all ingredients to a blender and blend for 2-3 minutes, or until smooth. If using all frozen produce, you may need to use "pulse mode".
2. Blend consistently until smooth.

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

1. 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.
2. 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

Nutrition Facts

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	12 ounces (341g)
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 17g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 235mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 338mg	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.	

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP

SOURCE (OR ADAPTED FROM)
<https://www.blissfulbasil.com/beet-berry-smoothie/>
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



BATIDO DE REMOLACHA Y BAYAS

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 0 minutos

Tamaño de porción: 12 onzas

Rinde: 2 porciones



Ingredientes

- 3 tazas de leche de soya sin azúcar, o cualquier otra leche*
- 1 plátano congelado, en trozos
- 1 remolacha pequeña, lavada, pelada y cortada en sextas
- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de arándanos congelados

Preparación

1. Agregue todos los ingredientes a una licuadora y mezcle por 2-3 minutos, o hasta suave. Es posible que necesite usar el "modo de pulso" para que comience si están usando toda la fruta congelada. Luego, mezcle consistentemente hasta que quede suave.

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

1. 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.
2. 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

Información nutricional

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 12 ounces (341g)	
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 17g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 235mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 338mg	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.	

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

FUENTE (O ADAPTADO DE)

<https://www.blissfulbasil.com/beet-berry-smoothie/>

Receta modificada por el Programa de Educación Nutricional CHOICES

¿Necesitas ideas para comidas? ¡Visita nuestra base de datos de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes