



BLUEBERRY SPINACH SMOOTHIE

Prep Time: 5 minutes

Cook Time: 0 minutes

Serving Size: 14 oz

Serves: 1 person



Ingredients

- $\frac{3}{4}$ cup low-fat milk or your favorite milk alternative*
- 1 cup fresh spinach
- $\frac{1}{4}$ cup plain Greek yogurt
- 3 tablespoons old-fashioned oats
- 1 cup frozen blueberries
- Optional: $\frac{1}{8}$ 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!

Nutrition Facts

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.	

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)
www.kristineskitchenblog.com
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

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



LICUADO DE ARÁNDANOS Y ESPINACA

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 0 minutos

Tamaño de porción: 14 onzas

Rinde: 1 porcion



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

Opcionales: 1/8 cucharadita de canela

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

Preparación

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

Información nutricional

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.	

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)
www.kristineskitchenblog.com
Receta modificada por el Programa de Educación Nutricional CHOICES
¿Necesitas ideas para comidas? ¡Visita nuestra base de datos de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes