

Green Monster Smoothie

What you need:

Utensils:

- Measuring cups
- Blender
- Spatula
- Can opener

Ingredients:

- ½ cup frozen spinach
- ¾ cup low-fat vanilla yogurt
- 1 medium banana
- ½ cup pineapple chunks in 100% juice

What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. Add all ingredients to blender and process until smooth.
3. Serve immediately.
4. Cover and refrigerate leftovers.

Prep Time: 5 minutes

Cost per serving: \$0.29

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup
 Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 70 **Calories from Fat 0**

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 90mg **4%**

Total Carbohydrate 16g **5%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 12g

Protein 3g

Vitamin A 20% • Vitamin C 20%

Calcium 10% • Iron 2%

This smoothie is a great way to get kids to eat more vegetables!



Licuada Verde Monstruo

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas para medir
- Licuadora
- Espátula
- Abrelatas

Ingredientes:

- ½ taza espinacas congeladas
- ¾ taza yogur bajo en grasa de vainilla
- 1 plátano mediano
- ½ taza trozos de piña en su jugo 100%

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Anadir todos los ingredientes en la licuadora hasta que quede suave y al proceso.
3. Servir inmediatamente.
4. Cubra y refrigere las sobras.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Costo por porción: \$0.29

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 taza
 Porciones en el paquete 4

Cantidad por porción	
Calorías 70	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso <i>trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 90mg	4%
Total de carbohidratos 16g	5%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 12g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 20%	• Vitamina C 20%
Calcio 10%	• Hierro 2%

Esta licuada es una gran manera de conseguir que los niños coman más verduras.

Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.

The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.
 Revised: September 7, 2015

