

PINEAPPLE CRUSH SMOOTHIE

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 2 SERVINGS):

121 calories; 31 grams carbohydrate; 0 grams fat; 1 gram protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.00

INGREDIENTS

- 1 cup pineapple chunks
(fresh or frozen)
- ½ cup sliced ripe banana
- ½ cup orange juice
- ½ cup water

DIRECTIONS

Combine all ingredients in blender and blend until smooth. Enjoy!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

LICUADO DE PIÑA DELICIOSO

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 2 PORCIONES:

121 calorías; 31 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 1 gramo proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.00

INGREDIENTES

- 1 taza de trozos de piña (fresca o congelada)
- ½ taza de plátano maduro, en rodajas
- ½ taza de jugo de naranja
- ½ taza de agua

PREPARACIÓN

Combine todos los ingredientes en la licuadora. Licue todos los ingredientes hasta que se estén bien mezclados y idisfrute el licuado!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites