



GREEN GODDESS BABY PUREE

Pears add sweetness to this healthy green puree. Thoroughly wash all fresh ingredients prior to preparing.

- 3 pears, peeled and chopped (about 3½ cups)
- 1 cup frozen green peas, thawed
- 1 cup fresh spinach
- ¾ cup water

DIRECTIONS:

Place pears, peas, spinach, and water in a blender and blend until smooth. Store in the refrigerator for up to 48 hours or freeze for up to 3 months.

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX. ¼ CUP; MAKES 18 SERVINGS):

25.5 calories; 6.2 grams carbohydrate; 0.1 grams fat; 0.6 grams protein; 1.5 grams dietary fiber

Average cost for one recipe: \$2.98



PURÉ PARA BEBÉS DE LA DIOSA VERDE

Las peras le añaden un sabor dulce a este saludable puré verde. Lave muy bien todos los ingredientes frescos antes de prepararlo.

3 peras, peladas y picadas (aproximadamente 3½ tazas)

1 taza de guisantes congelados, descongelados

1 taza de espinacas frescas

¾ taza de agua

PREPARACIÓN:

Coloque las peras, los guisantes, las espinacas, y agua en la licuadora y licúe hasta que quede cremoso. Refrigere por 48 horas o congele hasta por 3 meses.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 18 PORCIONES (1 PORCIÓN = ¼ TAZA):

25.5 calorías; 6.2 gramos carbohidratos; 0.1 gramos grasa; 0.6 gramos proteína; 1.5 gramos fibra dietética

Costo promedio por receta: \$2.98