

Great Grape Smoothie

Makes 2 servings.
1 cup per serving.

Ingredients

- 1 cup seedless grapes
- ½ cup frozen cherries
- ½ cup unsweetened frozen strawberries
- ½ cup orange slices
- ½ cup banana slices

Prep time:
5 minutes

Preparation

1. Combine all ingredients in a blender container. Blend until mixture is smooth.
2. Pour into glasses and serve.



Nutrition information per serving:

Calories 187, Carbohydrate 48 g,
Dietary Fiber 5 g, Protein 2 g, Total Fat 0 g,
Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g,
Cholesterol 0 mg, Sodium 4 mg,
Added Sugars 5 g



Licudo Delicioso de Uva

Rinde 2 porciones.
1 taza por porción.

Ingredientes

- 1 taza de uvas sin semilla
- ½ taza de cerezas congeladas
- ½ taza de fresas congeladas sin endulzar
- ½ taza de gajos de naranja
- ½ taza de rodajas de plátano

Tiempo de preparación:
5 minutos

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Vacíe en vasos y sirva.



Información nutricional por porción:

Calorías 187, Carbohidratos 48 g,
Fibra Dietética 5 g, Proteínas 2 g,
Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g,
Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg,
Sodio 4 mg, Azúcares Añadidos 5 g



Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

•Departamento de Salud Pública de California