

Mango Smoothie

Makes 4 servings.
1 cup per serving.

Ingredients

- 1 cup 100% orange juice
- 1 small banana, peeled and sliced
- 2 fresh mangos, peeled and chopped or 2½ cups frozen mango chunks, thawed
- 5 ice cubes



Prep time:
10 minutes

Preparation

1. Combine orange juice, banana, and half the mango into a blender container. Blend until mixture is smooth.
2. Add remaining mango and ice cubes. Blend until mixture is smooth. Serve immediately.



Nutrition information per serving:

Calories 120, Carbohydrate 30 g,
Dietary Fiber 3 g, Protein 1 g, Total Fat 0 g,
Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g,
Cholesterol 0 mg, Sodium 4 mg,
Added Sugars 0 g

Licudo de Mango

Rinde 4 porciones.
1 taza por porción.

Ingredientes

- 1 taza de jugo de naranja 100% natural
- 1 plátano pequeño, pelado y en rebanadas
- 2 mangos frescos, pelados y picados o 2½ tazas de trozos de mango congelado, descongelado
- 5 cubos de hielo



Tiempo de preparación:
10 minutos

Preparación

1. Agregue el jugo de naranja, el plátano y la mitad del mango al vaso de la licuadora. Licúe hasta que la mezcla quede cremosa.
2. Agregue el resto del mango y los cubos de hielo. Licúe hasta que la mezcla quede cremosa. Sirva inmediatamente.



Información nutricional por porción:

Calorías 120, Carbohidratos 30 g,
Fibra Dietética 3 g, Proteínas 1 g,
Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g,
Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg,
Sodio 4 mg, Azúcares Añadidos 0 g

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

•Departamento de Salud Pública de California

rethink
YOUR DRINK

CAMPEONES
del CAMBIO
Red para una California Saludable

CDPH
California Department of
Public Health