

7 FUN & HEALTHY WAYS TO USE JUICE

Juice can be a flavorful beverage with added nutrients but can also be packed with extra sugar! Below are some fun ways to use juice for added flavor while reducing sugar.

1. Ice cubes! Freeze your juice in ice cube trays and use in water.
2. Add a quarter cup to seltzer water for added flavor.
3. Use in smoothies.
4. Make your own popsicles!
5. Infuse water with fruit slices and then add a quarter cup juice to the water for more flavor.
6. Use orange juice in a dressing or a vinaigrette.
7. Add to marinades for natural sweetness.



Easy Orange Juice Dressing

Ingredients

- 1/8 teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon brown mustard
- 1/8 teaspoon pepper
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 cup oil
- 1/2 cup orange juice

Directions

1. In a small mixing bowl, glass measuring cup, or mason jar, add all ingredients then whisk or shake to combine.
2. Serve immediately or refrigerate and store up to 4 days.

Rainbow Smoothie

Ingredients

- 1 banana
- 1 1/2 cups juice
- 1 handful spinach leaves
- 1 cup frozen mixed berries
- Optional: add kale, yogurt, pineapple

Directions

1. Add all ingredients to blender and blend to desired consistency.

Notes

Add or subtract any fruits or ingredients to make your favorite flavor!

No blender? Make a smoothie bowl - use yogurt as your base, add fruit and other desired ingredients!

7 FORMAS DIVERTIDAS Y SALUDABLES DE USAR LOS JUGOS

Los jugos pueden ser una bebida sabrosa con nutrientes añadidos, ¡pero también pueden contener mucho azúcar adicional! A continuación, se muestran algunas formas divertidas de usar jugos para aumentar el sabor y reducir el azúcar.

1. ¡Cubos de hielo! Congele el jugo en bandejas de hielo y úselo en agua.
2. Añada un cuarto de taza al agua carbonatada para darle mayor sabor.
3. Úselo en batidos.
4. ¡Haga sus propias paletas heladas!
5. Ponga rodajas de fruta en agua para que den sabor, luego añada un cuarto de taza de jugo al agua para darle más sabor.
6. Use jugo de naranja en un aderezo o una vinagreta.
7. Añádelo a los marinados para obtener un dulzor natural.



Aderezo fácil de jugo de naranja

Ingredientes:

- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de mostaza marrón
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de aceite
- 1/2 taza de jugo de naranja

Preparación:

1. Añada todos los ingredientes en un pequeño tazón para mezclar, en una taza de medir de vidrio o en un frasco de vidrio de boca ancha, luego bata a mano o agite para mezclarlos.
2. Sirva de inmediato o refrigere y almacene hasta por 4 días.

Batido arcoíris

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 1/2 taza de jugo
- 1 puñado de espinacas
- 1 taza de frutos congelados

Opcional: añada col rizada, yogur, piña

Preparación:

1. Añada todos los ingredientes a la batidora y mezcle hasta obtener la consistencia deseada.

Notas

¡Añada o quite frutas o ingredientes para crear su sabor favorito!

¿No tiene batidora? Haga un 'bol' rico: use yogur como base, añada fruta y otros ingredientes que desee.