

Batido de durazno y arándanos

Ingredientes:

1 taza de espinacas
1/2 taza de arándanos congelados
1/2 plátano congelado
1/2 taza de duraznos congelados
3/4 tazas de yogur
1/2 taza de leche
1/2 taza de agua
Miel a gusto

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que se mezclen bien.
2. Sirva frío. Cantidades para 2 batidos.

Opcional: puede añadir mantequilla de frutos secos, semillas de lino, semillas de chía.

Peach & Blueberry Smoothie

Ingredients:

1 cup spinach
1/2 cup blueberries, frozen
1/2 banana, frozen
1/2 cup peaches, frozen
3/4 cup yogurt
1/2 cup milk
1/2 cup water
Honey to taste

Directions:

1. Place all ingredients in blender and pulse until well combined.
2. Serve cold. Makes 2 smoothies.

Optional: can add nut butter, flax seeds, chia seeds.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT