

Text2LiveHealthy

Recetas de licuados de fruta y verdura

(Adaptado de Well + Good, fecha de acceso Feb. 2019)

¿Quién dijo comer frutas y verduras no puede ser divertido?

Los batidos de fruta y verdura nunca pasarán de moda, ya sea que se tome uno para el desayuno o que saboree uno para pasar la tarde.

¡Pruébelos para animar su día!

Super licuado de arándanos

Ingredientes:

- 1 plátano (\$0.19)
- 2 tazas de espinaca (\$0.50)
- 1/2 taza de arándanos congelados (\$0.62)
- 1 taza de leche baja en grasa (\$0.22)
- 2 cucharadas de crema de cacahuete (\$0.10)

Precio por licuado: \$1.63



Super licuado de aguacate y fresa

Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas (\$0.50)
- 1/4 de aguacate (\$0.42)
- 1/2 taza de fresas congeladas (\$0.50)
- 1 taza de leche baja en grasa (\$0.22)

Precio por licuado: \$1.64



Para más información visite: <https://www.wellandgood.com/good-food/inexpensive-superfood-smoothies-from-trader-joes/>



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.