

HEALTHY TIP:

BUILD-A-SMOOTHIE

Serves 2 adults. Smoothies are an opportunity to pack in a lot of nutrition for your kids. Fill your smoothie with delicious and ripe seasonal fruit. For fruit that is out of season, frozen is a great option. Avoid added sugars in fruit and in the liquid base. (Stick to honey for an all-natural sugar.) Pack greens into your smoothie to load up on the vitamins. Do not forget to have fun with smoothies and add flavors with spices and other additions!

Base

2 frozen bananas

1 cup liquid

Water, low-fat milk, almond milk, 100% fruit juice

1 cup fruit (fresh or frozen)

Mango, pineapple, strawberries, blueberries, melon, peaches, avocado

½-1 cup vegetables

Carrots, beets, celery, cucumber, pumpkin

1 cup greens

Spinach or kale

2 Tbsp protein (optional)

Ground flaxseeds, chia seeds, hemp hearts, nuts

Other add-ons

Honey, cinnamon, cocoa powder

Place all items in a blender and blend until smooth!

Add more liquid or ice if necessary.

Smoothies are a great way to sneak veggies into you and your child's diet.

Smoothies are a great breakfast or snack!



brighterbites®

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

CONSEJOS SALUDABLES: PREPARE-UN-LICUADO

Para 2 adultos. Los licuados son una oportunidad para satisfacer la mayoría de las necesidades nutricionales de sus hijos. Agregue a sus licuados frutas maduras y deliciosas. Si quiere utilizar frutas que no están en cosecha, la solución perfecta son las frutas congeladas. Recuerde, no seleccione frutas que contengan azúcar, (para endulzar use sólo miel). Para obtener un licuado rico en vitaminas, añada bastantes hojas verdes. ¡No olvide agregar un toque de picardía a su licuado colocando algunas especias de su preferencia!

La base de un licuado

2 bananas congeladas

1 taza de líquido

Agua, leche descremada, leche de almendras, jugo de frutas al 100%

1 taza de frutas (frescas o congeladas)

Mango, piña, fresas, arándanos, melón, melocotones, aguacate

½-1 taza de vegetales

Zanahorias, remolacha, apio, pepino, calabaza

1 taza de hojas verdes

Espinacas o col rizada

2 cucharadas de proteína, opcional

Semillas de linaza, chía o artemisa, corazones de cáñamo, nueces

¡Otros ingredientes!

Miel, canela, cacao en polvo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y ilicúe hasta que espese!
Agregue más líquido o hielo si es necesario.

¡Los licuados son una forma excelente de camuflajear los vegetales tanto en su dieta como en la de sus niños.

¡Los licuados son un desayuno o merienda excelente!
