

Red Monster Smoothie

2 Servings

Ingredients

- 1 cup **kale or spinach**
- 1 ½ cups **frozen mixed berries**
- 1 **banana**
- 1 cup **pineapple**, fresh, canned or frozen
- ½ cup **carrots**
- 1 cup of **ice**
- 1 cup of **water**



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 160
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Protein: 2g
Sodium: 30mg
Carbohydrates: 39g
Added Sugar: 0g
Fiber: 8g

Instructions

1. Combine all ingredients in a blender. Blend until smooth.
2. Divide shake between 2 glasses and serve immediately.

Batido Monstruo Rojo

2 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **kale o espinaca**
- 1½ taza de **fresas, moras, arándanos congelados**
- 1 **banano**
- 1 taza **piña** (enlatada, congelada o fresca)
- ½ taza de **zanahoria**
- 1 taza de **hielo**
- 1 taza de **agua**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Preparación

1. Combine todos los ingredients en una licuadora y licúe bien.
2. Divida el batido en 2 vasos y sirva inmediatamente.

Calorías: 160
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 2g
Sodio: 30mg
Carbohidratos: 39g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 8g

UConn

HUSKY NUTRITION & SPORT



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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).