



Shamrock Smoothie

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: ¾ cup

Cost: \$3.24 per recipe, \$0.81 per serving

Ingredients

- 1 apple, cored and chopped
- 1 overripe banana (frozen preferred)
- 1 cup plain nonfat yogurt
- ½ cup 100% orange juice
- 2 cups baby spinach

Directions

- 1) Put apple, banana, yogurt, and orange juice in the blender.
- 2) Blend until smooth.
- 3) Add spinach and blend until smooth.
- 4) Serve right away, or store in refrigerator for up to 4 hours.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	¾ cup
Amount per serving	
Calories	90
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 98mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 300mg	6%
Vitamin A 170mcg	20%
Vitamin C 28mg	30%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Don't throw out overripe bananas! Peel them and freeze in a sealed plastic bag to use for smoothies.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

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



Batido Shamrock

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: ¾ taza

Costo: \$3.24 por receta, \$.081 por porción

Ingredientes

- 1 manzana sin corazón y picada
- 1 banano maduro (preferentemente congelado)
- 1 taza yogurt natural bajo en grasa
- ½ taza 100% jugo de naranja
- 2 tazas espinacas baby

Preparación

- 1) Coloque la manzana, el banano, el yogurt y el jugo de naranja en la licuadora.
- 2) Licúe hasta suave.
- 3) Agregue la espinaca y licue hasta suave.
- 4) Sirva inmediatamente o guarde en el refrigerador hasta 4 horas.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	90
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 98mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 300mg	6%
Vitamin A 170mcg	20%
Vitamin C 28mg	30%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\$\$ Consejo para ahorrar dinero:
 ¡No tire los bananos demasiado maduros! Pélelos y congélelos en una bolsa plástica sellada para usar en batidos.

THE
 UNIVERSITY
 OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

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.



Batida Verde de “Trevo”

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 horas

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: ¾ copo

Custo: \$3.24 por receita, \$0.81 por porção

Ingredientes

- 1 maçã, sem caroço e picada
- 1 banana bem madura (de preferência congelada)
- 1 copo de iogurte natural sem gordura
- ½ copo de suco de laranja 100%
- 2 copos de espinafre

Modo de Preparo

- 1) Coloque a maçã, banana, o iogurte e o suco de laranja no liquidificador.
- 2) Bata até ficar homogêneo.
- 3) Adicione o espinafre e bata até ficar homogêneo.
- 4) Sirva imediatamente ou guarde na geladeira por até 4 horas.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 98mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 300mg	6%
Vitamin A 170mcg	20%
Vitamin C 28mg	30%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Não jogue fora bananas muito maduras! Descasque e congele-as em um saco plástico selado para usar em batidas.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



Perguntas sobre nutrição? Ligue para 1-877-FOOD-URI

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.