



For more recipes, visit

<http://recipefinder.nal.usda.gov> or
www.fruitsandveggiesmorematters.org

Mango Smoothie

Serving Size: 1 cup • Prep time: 2 minutes

Ingredients

- 1 cup 100% orange juice
- 1/2 cup of yogurt, low fat
- 1 banana
- 1 mango, diced (or 1 cup of frozen mango)

Ice cubes

Directions

1. Blend 100% orange juice, yogurt and banana in a blender.
2. Add ice cubes and mango.
3. Blend again.
4. Enjoy!

Nutrition Information for 1 Mango:

Calories:	70	Carbohydrates:	17g
Total Fat:	0.5g	Dietary Fiber:	1g
Saturated Fat:	0g	Sugars:	15g
Cholesterol:	0mg	Vitamin A:	40%
Sodium:	0mg	Vitamin C:	15%

Did you know...

Mangos are the most widely consumed fruit in the world!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your local DSHS-Community Service office. This institution is an equal opportunity provider and employer. 01/13



For more recipes, visit

<http://recipefinder.nal.usda.gov> or
www.fruitsandveggiesmorematters.org

Mango Smoothie

Serving Size: 1 cup • Prep time: 2 minutes

Ingredients

- 1 cup 100% orange juice
- 1/2 cup of yogurt, low fat
- 1 banana
- 1 mango, diced (or 1 cup of frozen mango)

Ice cubes

Directions

1. Blend 100% orange juice, yogurt and banana in a blender.
2. Add ice cubes and mango.
3. Blend again.
4. Enjoy!

Nutrition Information for 1 Mango:

Calories:	70	Carbohydrates:	17g
Total Fat:	0.5g	Dietary Fiber:	1g
Saturated Fat:	0g	Sugars:	15g
Cholesterol:	0mg	Vitamin A:	40%
Sodium:	0mg	Vitamin C:	15%

Did you know...

Mangos are the most widely consumed fruit in the world!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your local DSHS-Community Service office. This institution is an equal opportunity provider and employer. 01/13



Para mas recetas, visite:

<http://recipefinder.nal.usda.gov> or
www.fruitsandveggiesmorematters.org

Licuado de Mango

Porción: 1 taza • Tiempo de Preparación: 2 minutos

Ingredientes

- 1 taza de **jugo de naranja** 100%
- 1/2 taza de **yogur**, bajo en grasa
- 1 **plátano**
- 1 **mango**, picado (o 1 taza de mango congelado)

Cubos de Hielo

Instrucciones

1. Mezcle el jugo de naranja, el yogur, y el plátano en la licuadora.
2. Agregue el hielo y el mango.
3. Mezcle de nuevo.
4. Disfrute!

Información Nutricional por cada Mango			
Calorías:	70	Carbohidratos:	17g
Grasa Total:	0.5g	Fibra Dietética:	1g
Grasa Saturadas:	0g	Azúcar:	15g
Colesterol:	0mg	Vitamina A:	40%
Sodio:	0mg	Vitamina C:	15%

Sabia que...?

*Los Mangos son la fruta
mas consumida en
todo el mundo!*

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 en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado. Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina. 04/13



Para mas recetas, visite:

<http://recipefinder.nal.usda.gov> or
www.fruitsandveggiesmorematters.org

Licuado de Mango

Porción: 1 taza • Tiempo de Preparación: 2 minutos

Ingredientes

- 1 taza de **jugo de naranja** 100%
- 1/2 taza de **yogur**, bajo en grasa
- 1 **plátano**
- 1 **mango**, picado (o 1 taza de mango congelado)

Cubos de Hielo

Instrucciones

1. Mezcle el jugo de naranja, el yogur, y el plátano en la licuadora.
2. Agregue el hielo y el mango.
3. Mezcle de nuevo.
4. Disfrute!

Información Nutricional por cada Mango			
Calorías:	70	Carbohidratos:	17g
Grasa Total:	0.5g	Fibra Dietética:	1g
Grasa Saturadas:	0g	Azúcar:	15g
Colesterol:	0mg	Vitamina A:	40%
Sodio:	0mg	Vitamina C:	15%

Sabia que...?

*Los Mangos son la fruta
mas consumida en
todo el mundo!*

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 en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado. Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina. 04/13