



## Popeye Power Smoothie

Serving Size: 1 cup

Prep time: 10 minutes

### Ingredients

- 1 cup **orange juice**
- 1/2 cup **pineapple juice**
- 1/2 cup **plain** or **vanilla yogurt**
- 1 **banana**, peeled and sliced
- 2 cups fresh **spinach leaves**
- Crushed ice**

### Directions

1. Combine all ingredients in a blender.
2. Puree until completely smooth.
3. Serve immediately.
4. Refrigerate leftovers within 2-3 hours.

### Make it a Meal:

- Whole wheat toast with peanut butter

## Nutrition Facts

Serving Size about 1 cup (166g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

**Calories 90**      **Calories from Fat 5**

% Daily Value\*

**Total Fat 0.5g**      **1%**

Saturated Fat 0g      **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 5mg**      **2%**

**Sodium 35mg**      **1%**

**Total Carbohydrate 20g**      **7%**

Dietary Fiber 1g      **4%**

Sugars 15g

**Protein 3g**

Vitamin A 30%      • Vitamin C 70%

Calcium 8%      • Iron 4%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

<https://www.foodhero.org/recipe/export/recipeprint/226>

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.



## Licuada Poderoso de Popeye

Porciones: 1 taza

Tiempo de preparación: 10 minutos

### Ingredientes

- 1 taza de **jugo de naranja**
- 1/2 taza de **jugo de piña**
- 1/2 taza de **yogur** de sabor natural o de vainilla
- 1 **plátano**, pelado y en rebanadas
- 2 tazas de **hojas de espinacas** frescas

### Hielo picado

### Preparación

1. Combine todos los ingredients en una licuadora.
2. Licúe completamente hasta que quede suave.
3. Sirva inmediatamente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Que sea una comida:

- Vivir Alegre es Beber Saludable
- Pan integral con crema de cacahuete

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size about 1 cup (166g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories 90</b>	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
<b>Total Fat 0.5g</b>	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 5mg</b>	<b>2%</b>
<b>Sodium 35mg</b>	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate 20g</b>	<b>7%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 15g	
<b>Protein 3g</b>	
Vitamin A 30%	• Vitamin C 70%
Calcium 8%	• Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

<https://www.foodhero.org/es/recipe/export/recipeprint/309>

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). 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.