



A yummy  
treat for  
Valentine's  
Day!



## strawberry kiwi smoothie

- 1 kiwi
- 1 cup frozen strawberries
- 1 cup vanilla yogurt

**Step 1** Peel kiwi and cut into large pieces.

**Step 2** Blend strawberries, kiwi and yogurt together until smooth. Serve with sliced strawberries or kiwi.

Strawberries and kiwi are **great sources of vitamin C**. A cup of strawberries or one kiwi have as much vitamin C as an orange.



¡Un regalo  
delicioso para  
el día de San  
Valentín!



## smoothie de fresa y kiwi

- 1 kiwi
- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de yogurt de vainilla

**Paso 1** Pela el kiwi y córtalo en trozos grandes.

**Paso 2** Licúa las fresas, el kiwi y el yogurt hasta que la mezcla esté suave. Sírvelo con rodajas de fresa o de kiwi.

Las fresas y el kiwi son **grandes fuentes de vitamina C**. Una taza de fresas o una de kiwi contienen tanta vitamina C como una naranja.