



green smoothie

A fun, easy way to eat more green vegetables!

- 2 handfuls fresh baby spinach
- ½ cup milk
- 1 cup canned pineapple, in 100% juice
- 2 medium frozen bananas
(peel and cut into chunks before freezing)

1. Blend spinach and milk in a blender until smooth.
2. Add pineapple and frozen banana chunks. Blend again until smooth.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



batido verde

¡Una forma divertida y fácil de comer más verduras verdes!

- 2 puñados de espinaca bebé fresca
- ½ taza de leche
- 1 taza de piña enlatada con 100% de jugo
- 2 bananas medianas congeladas
(pélalas y córtalas en trozos antes de congelarlas)

1. Licúa la espinaca con la leche hasta que quede suave.
2. Agrega el ananá y los trozos de banana congelados. Licúa otra vez hasta obtener una mezcla suave.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.