

## Jicama Piña Breeze

**Makes 3 servings. 1 cup per serving.**

**Prep time:** 10 minutes

### **Ingredients:**

*½ cup of canned pineapple chunks, packed in 100% juice, undrained*

*½ cup of jicama, peeled and cut into small pieces*

*½ cup of fresh orange chunks*

*2 cups orange juice*

*Ice cubes*

1. Place all ingredients in a blender container.
2. Blend until smooth. Pour into glasses and serve.



Nutrition information per serving: Calories 117, Carbohydrate 28g, Dietary Fiber 3g, Protein 2g, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Trans Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 5mg



*Adapted from: Champions for Change, Healthy Latino Recipes Made with Love, p. 31.  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Brisa de Jícama y Piña

**Rinde 3 porciones. 1 taza por porción.**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

### **Ingredientes:**

*½ taza de trozos de piña enlatada en 100% jugo natural, sin escurrir*

*½ taza de trozos de naranja fresca*

*½ taza de jícama fresca, pelada y cortada en trozos*

*2 taza de jugo de naranja*

*Cubos de hielo*

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licue hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa. Sírvala en vasos individuales.



Información nutricional por porción: Calorías 117, Carbohidratos 28g, Fibra Dietética 3g, Proteínas 2g, Grasa Total 0g, Grasa Saturada 0g, Grasa Trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 5mg



*Adaptación de: Campeones del Cambio, Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, pg. 31.  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*