

POWER GOLD SMOOTHIE

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 15 minutes

Ingredients:

2 ¼ cups chopped or grated carrots*
1 ½ cups pineapple juice
1 cup fresh orange juice
2 teaspoons honey
3 to 4 ice cubes
½ cup vanilla yogurt



1. Place only chopped or grated carrots in blender and turn on HIGH. Through the lid, slowly drizzle in about 2 to 3 tablespoons of pineapple juice, allowing the carrots to be pureed until smooth.
2. Slowly pour in remaining juice with honey. Allow to blend until smooth and somewhat frothy; then with the blender on HIGH, add ice cubes.
3. Blend until ice cubes are blended smooth. Stop blender, add yogurt, return lid and blend until thoroughly mixed.
4. Pour into chilled glasses and enjoy a great taste with power and energy.

For a smoother consistency is desired, microwave the grated carrot with 1 tablespoon of water in a covered microwave dish on high for 2-3 minutes. Then proceed as directed above.



Adapted from: FruitAndVeggiesMoreMatters.org

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

POWER GOLD SMOOTHIE

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 15 minutes

Ingredients:

2 ¼ cups chopped or grated carrots*
1 ½ cups pineapple juice
1 cup fresh orange juice
2 teaspoons honey
3 to 4 ice cubes
½ cup vanilla yogurt



1. Place only chopped or grated carrots in blender and turn on HIGH. Through the lid, slowly drizzle in about 2 to 3 tablespoons of pineapple juice, allowing the carrots to be pureed until smooth.
2. Slowly pour in remaining juice with honey. Allow to blend until smooth and somewhat frothy; then with the blender on HIGH, add ice cubes.
3. Blend until ice cubes are blended smooth. Stop blender, add yogurt, return lid and blend until thoroughly mixed.
4. Pour into chilled glasses and enjoy a great taste with power and energy.

For a smoother consistency is desired, microwave the grated carrot with 1 tablespoon of water in a covered microwave dish on high for 2-3 minutes. Then proceed as directed above.



Adapted from: FruitAndVeggiesMoreMatters.org

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

BATIDO DE FUERZA ORO

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 15 minutos

Ingredientes:

2 ½ tazas de zanahorias picadas o ralladas
1 ½ taza de jugo de pina
1 taza de jugo de naranja
2 cucharadas de miel
3 o 4 cubos de hielo
½ taza de yogur de vainilla



1. Ponga solamente las zanahorias en una licuadora y licuar en ALTO. A través de la tapa, lentamente vacíe 2 o 3 cucharadas de jugo de pina, dejando que las zanahorias estén suaves.
2. Lentamente vacíe el jugo que sobro con miel. Pare la licuadora, agregar yogur, y poner la tapa y licuar hasta que esté bien batido.
3. Sirve en vasos enfriados y disfrute el sabor con poder y energía.

*Ponga las zanahorias ralladas en microondas con una cucharada de agua en un recipiente durante 2-3 minutos para un batido más suave. Después continúe con la recita.



Adaptado de: FruitAndVeggiesMoreMatters.org
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

BATIDO DE FUERZA ORO

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 15 minutos

Ingredientes:

2 ½ tazas de zanahorias picadas o ralladas
1 ½ taza de jugo de pina
1 taza de jugo de naranja
2 cucharadas de miel
3 o 4 cubos de hielo
½ taza de yogur de vainilla



1. Ponga solamente las zanahorias en una licuadora y licuar en ALTO. A través de la tapa, lentamente vacíe 2 o 3 cucharadas de jugo de pina, dejando que las zanahorias estén suaves.
2. Lentamente vacíe el jugo que sobro con miel. Pare la licuadora, agregar yogur, y poner la tapa y licuar hasta que esté bien batido.
3. Sirve en vasos enfriados y disfrute el sabor con poder y energía.

*Ponga las zanahorias ralladas en microondas con una cucharada de agua en un recipiente durante 2-3 minutos para un batido más suave. Después continúe con la recita.



Adaptado de: FruitAndVeggiesMoreMatters.org
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664