

Red Monster Smoothie

2 Servings

Ingredients

- 1 cup **kale or spinach**
- 1 ½ cups **frozen mixed berries**
- 1 **banana**
- 1 cup **pineapple**, fresh, canned or frozen
- ½ cup **carrots**
- 1 cup of **ice**
- 1 cup of **water**



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 160
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Protein: 2g
Sodium: 30mg
Carbohydrates: 39g
Added Sugar: 0g
Fiber: 8g

Instructions

1. Combine all ingredients in a blender. Blend until smooth.
2. Divide shake between 2 glasses and serve immediately.

Batido Monstruo Rojo

2 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **kale o espinaca**
- 1½ taza de **fresas, moras, arándanos congelados**
- 1 **banano**
- 1 taza **piña** (enlatada, congelada o fresca)
- ½ taza de **zanahoria**
- 1 taza de **hielo**
- 1 taza de **agua**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 160
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 2g
Sodio: 30mg
Carbohidratos: 39g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 8g

Preparación

1. Combine todos los ingredients en una licuadora y licúe bien.
2. Divida el batido en 2 vasos y sirva inmediatamente.

