

BEYOND HUNGER

Berries are great antioxidants that increase the health of our brains and our body's various systems. Nuts and seeds are a great source of healthy fats and Vitamin E, which protects our cells from everyday damage. Dark leafy greens are packed with multiple vitamins, like Vitamin K, and can also help keep your blood pressure in check. Give these three smoothie recipes a try and they'll keep you cool and healthy throughout the summer!

BERRY VANILLA SHAKE

Yield: 1 serving

Ingredients

- ½ cup **strawberries**, fresh or frozen
- ½ cup **raspberries**, fresh or frozen
- ½ cup **cauliflower florets**, fresh or frozen (optional)
- ½ cup **vanilla Greek or regular yogurt**
- ¾ cup **milk** of choice

Instructions

1. Combine all ingredients in a blender and blend until smooth. If you cannot or prefer not to use frozen fruit, you can add a handful of ice.

Per Serving: Calories 227, Carbohydrates 37.1 g, Protein 14.1 g, Saturated Fat 0.5 g, Sodium 164.7 mg, Fiber 9 g, Sugars 20 g

BLUEBERRY OAT SMOOTHIE

Yield: 1 serving

Ingredients

- 1 **banana**, fresh or frozen
- 1 cup **blueberries**, fresh or frozen
- ¼ cup **rolled oats**
- 1 tablespoon **hemp seeds** (optional)
- 1 cup **milk** of choice

Instructions

1. Combine all ingredients in a blender and blend until smooth. If you cannot or prefer not to use frozen fruit, you can add a handful of ice.

BLUEBERRY CRUNCH SMOOTHIE

Yield: 1 serving

Ingredients

- 1 **banana**, fresh or frozen
- 2 cups **spinach**, fresh or frozen
- ½ cup **blueberries**, fresh or frozen
- 1 cup **milk** of choice
- 1 tablespoon **peanut butter** (crunchy preferred)

Instructions

1. Combine all ingredients in a blender and blend until smooth. If you cannot or prefer not to use frozen fruit, you can add a handful of ice.

Per Serving: Calories 409, Carbohydrates 57.2 g, Protein 23.7 g, Saturated Fat 2 g, Sodium 326 mg, Fiber 16.7 g, Sugars 25.4 g

BEYOND HUNGER

Las moras, como las fresas y los arándanos son excelentes fuentes de antioxidantes que aumentan la salud de nuestro cerebro y cuerpo en general. Los frutos secos y las semillas son una gran fuente de vitamina E, que protege nuestras células. Las verduras de hojas verdes están repletas de múltiples vitaminas y nutrientes. ¡Observe estas tres recetas de batidos para mantenerse fresco y saludable durante todo el verano!

BATIDO DE MORAS Y VAINILLA

Porciones: 1

Ingredientes

- ½ taza de **fresas**, frescas o congeladas
- ½ taza de **frambuesas**, frescas o congeladas
- ½ taza de **flores de coliflor**, frescos o congelados (opcional)
- ½ taza de **yogur griego de vainilla o regular**
- ¾ taza de **leche** de su preferencia

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Si no puede o prefiere no usar fruta congelada puede agregar un poco de hielo.

Por porción: Calorías 227, Carbohidratos 37.1 g, Proteína 14.1 g, Grasa saturada 0.5 g, Sodio 164.7 mg, Fibra 9 g, Azúcares 20 g

BATIDO DE AVENA Y ARÁNDANOS

Porciones: 1

Ingredientes

- 1 **banano**, fresco o congelado
- 1 taza de **arándanos**, frescos o congelados
- ¼ taza de **avena**
- 1 cucharada de **semillas de cáñamo** (opcional)
- 1 taza de **leche** de su preferencia

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Si no puede o prefiere no usar fruta congelada puede agregar un poco de hielo.

Por porción: Calorías 421, Carbohidratos 71.1 g, Proteína 14.6 g, Grasa saturada 1.4 g, Sodio 164 mg, Fibra 10.6 g, Azúcares 32.5

BATIDO CRUJIENTE DE ARÁNDANOS

Porciones: 1

Ingredientes

- 1 **banano**, fresco o congelado
- 2 tazas de **espinacas**, frescas o congeladas
- ½ taza de **arándanos**, frescos o congelados
- 1 taza de **leche** a elección
- 1 cucharada de **mantequilla de maní** (preferiblemente crujiente)

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Si no puede o prefiere no usar fruta congelada puede agregar un poco de hielo.

Por porción: Calorías 409, Carbohidratos 57.2 g, Proteína 23.7 g, Grasa saturada 2 g, Sodio 326 mg, Fibra 16.7 g, Azúcares 25.4 g