rethink YOUR DRINK

Beverage Recipe Ideas

Jicama Piña Breeze

Makes 3 servings.
1 cup per serving.

Prep time: 10 minutes

INGREDIENTS

- ½ cup canned pineapple chunks, packed in 100% juice, undrained
- ½ cup fresh jicama, peeled and cut into small pieces
- ½ cup fresh orange chunks
- 2 cups orange juice
- ice cubes

PREPARATION

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

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

Added sugar 0 g

CHAMPIONS for CHANGE Network for a Healthy California

CDPH California Department of PublicHealth

For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer.

RCP-15/Ver. 02/09

Brisa de Jícama y Piña

Rinde 3 porciones.
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutes

INGREDIENTES

- ½ taza de trozos de piña enlatada en 100% jugo natural, sin escurrir
- ½ taza de jícama fresca, pelada y cortada en trocitos
- ½ taza de trozos de naranja fresca
- 2 tazas de jugo de naranja
- cubos de hielo

PREPARACIÓN

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

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

Azúcar agregada 0 g

CAMPEONES del CAMBIO Red para una California Saludable

CDPH California Department of PublicHealth

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas

Jicama Piña Breeze, Healthy Latino Recipes Made With Love, Network for a Healthy California, 2008

Strawberry Smoothie

Makes 3 servings.
1 cup per serving.

Ingredients

- ½ cup 100% orange juice
- 1 large banana, peeled and sliced
- 1 cup fresh or frozen strawberries, thawed
- 1 cup lowfat vanilla yogurt
- 5 ice cubes

Prep time:
10 minutes

Preparation

1. Combine orange juice, banana, and half the strawberries into a blender container. Blend until smooth.
2. Add yogurt, remaining strawberries, and ice cubes. Blend until smooth. Serve immediately.

Nutrition information per serving:
Calories 153, Carbohydrate 32 g, Dietary Fiber 3 g, Protein 5 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 1 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 4 mg, Sodium 57 mg
Added sugar 5.01 g

Funded by USDA SNAP, known in California as CalFresh. • California Department of Public Health RCP-25/Ver. 11/11

Licuado de Fresa

Rinde 3 porciones.
1 taza por porción.

Ingredientes

- ½ taza de jugo de naranja 100% natural
- 1 plátano grande pelado y rebanado
- 1 taza de fresas frescas o descongeladas
- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 5 cubitos de hielo

Tiempo de preparación:
10 minutos

Preparación

1. Combine el jugo de naranja, el plátano y la mitad de las fresas en el vaso de la licuadora. Licue hasta que la mezcla quede cremosa.
2. Agregue el yogur, el resto de las fresas y los cubitos de hielo. Licue hasta que la mezcla quede cremosa. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción:
Calorías 153, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 5 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 4 mg, Sodio 57 mg, Azúcar agregada 5.01 g

Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. • Departamento de Salud Pública de California

Strawberry Smoothie, Network for a Healthy California, 2011