Strawberry Pineapple Lemonade

Makes 4 servings.
1½ cups per serving.

Prep time:
5 minutes

Ingredients

- 4 cups 100% pineapple juice
- 2 cups fresh or frozen strawberries
- ¼ cup lemon juice
- ½ cup water
- Ice

Preparation

1. Put all ingredients except ice in a blender container and blend until mixture is smooth.
2. Pour into glasses over ice cubes and serve.

Nutrition information per serving:

Calories 160, Carbohydrate 40 g, Dietary Fiber 2 g, Protein 2 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 10 mg, Added Sugars 0 g

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer.
Visit www.CaChampionsForChange.net for healthy tips. • California Department of Public Health RCP-30/Ver. 08/12

Limonada con Fresa y Piña

Rinde 4 porciones.
1½ tazas por porción.

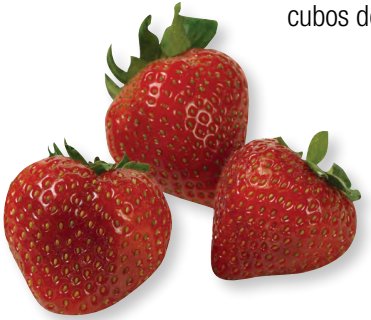
Tiempo de preparación:
5 minutos

Ingredientes

- 4 tazas de jugo de piña 100% natural
- 2 tazas de fresas frescas o congeladas, rebanadas
- ¼ taza de jugo de limón
- ½ taza de agua
- Hielo

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes excepto el hielo en la licuadora, cubra con una tapa segura y licue bien.
2. Vacíe en vasos con cubos de hielo y sirva.



Información nutricional por porción:

Calorías 160, Carbohidratos 40 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 10 mg, Azúcares Añadidos 0 g

rethink YOUR DRINK

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

CDPH California Department of PublicHealth

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net. • Departamento de Salud Pública de California

Great Grape Smoothie

Makes 2 servings.
1 cup per serving.

Prep time:
5 minutes

Ingredients

- 1 cup seedless grapes
- ½ cup frozen cherries
- ½ cup unsweetened frozen strawberries
- ½ cup orange slices
- ½ cup banana slices

Preparation

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

Nutrition information per serving:

Calories 187, Carbohydrate 48 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 2 g, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 4 mg, Added Sugars 5 g

rethink YOUR DRINK

CHAMPIONS for CHANGE Network for a Healthy California

CDPH California Department of PublicHealth

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer.
Visit www.CaChampionsForChange.net for healthy tips. • California Department of Public Health RCP-31/Ver. 08/12

Licuado Delicioso de Uva

Rinde 2 porciones.
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:
5 minutos

Ingredientes

- 1 taza de uvas sin semilla
- ½ taza de cerezas congeladas
- ½ taza de fresas congeladas sin endulzar
- ½ taza de gajos de naranja
- ½ taza de rodajas de plátano

Preparación

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

Información nutricional por porción:

Calorías 187, Carbohidratos 48 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 2 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg, Azúcares Añadidos 5 g

rethink YOUR DRINK

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

CDPH California Department of PublicHealth

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net. • Departamento de Salud Pública de California

Paradise Freeze

Makes 4 servings.
1 cup per serving.

Prep time:
5 minutes

Ingredients

- 1 large banana
- 2 cups strawberries
- 2 ripe mangos, chopped
- ½ cup of ice cubes

Preparation

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

Nutrition information per serving:

Calories 121, Carbohydrate 31 g,
Dietary Fiber 4 g, Protein 1 g, Total Fat 1 g,
Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g,
Cholesterol 0 mg, Sodium 3 mg,
Added Sugars 0 g

rethink YOUR DRINK

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

CDPH
California Department of PublicHealth

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer.
Visit www.CaChampionsForChange.net for healthy tips. • California Department of Public Health RCP-28/Ver. 08/12

Licuado Paraíso

Rinde 4 porciones.
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:
5 minutos

Ingredientes

- 1 plátano grande
- 2 tazas de fresas
- 2 mangos maduros, picados
- ½ taza de cubitos de hielo

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora. Licúe hasta que la mezcla quede cremosa.
2. Vacíe en vasos y sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 121, Carbohidratos 31 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 3 mg, Azúcares Añadidos 0 g

rethink YOUR DRINK

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

CDPH California Department of PublicHealth

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net. • Departamento de Salud Pública de California

Orange Freeze

Makes 4 servings.
1¼ cups per serving.

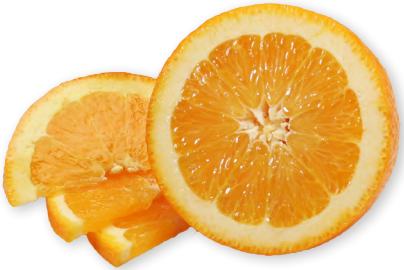
Prep time:
5 minutes

Ingredients

- 1 cup 100% orange juice
- 10 ice cubes
- 1 cup 1% lowfat or nonfat milk
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 cups drained, canned mandarin oranges

Preparation

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



Nutrition information per serving:

Calories 91, Carbohydrate 18 g, Dietary Fiber 1 g, Protein 2 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 3 mg, Sodium 33 mg, Added Sugars 0 g

rethink YOUR DRINK

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

CDPH California Department of PublicHealth

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer.
Visit www.CaChampionsForChange.net for healthy tips. • California Department of Public Health RCP-33/Ver. 08/12

Licuado Heladito de Naranja

Rinde 4 porciones.
1¼ tazas por porción.

Tiempo de preparación:
5 minutos

Ingredientes

- 1 taza de jugo de naranja 100% natural
- 10 cubos de hielo
- 1 taza de leche baja en grasa (1%) o sin grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de mandarinas enlatadas, escurridas

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
2. Licúe hasta que la mezcla quede cremosa.
3. Vacíe en cuatro vasos y sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 91, Carbohidratos 18 g, Fibra Dietética 1 g, Proteínas 2 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 33 mg, Azúcares Añadidos 0 g

rethink YOUR DRINK

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

CDPH California Department of PublicHealth

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net. • Departamento de Salud Pública de California

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 100% orange juice
- 10 ice cubes

Preparation

1. Place all ingredients in a blender container.
2. Blend until mixture is 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 Sugars 0 g

rethink YOUR DRINK

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

CDPH California Department of PublicHealth

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer.
Visit www.CaChampionsForChange.net for healthy tips. • California Department of Public Health RCP-32/Ver. 08/12

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 jugo 100% 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 100% natural
- 10 cubos de hielo

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
2. Licúe hasta que la mezcla quede cremosa. Vacíe en vasos y sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 117, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg, Azúcares Añadidos 0 g

rethink YOUR DRINK

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

CDPH California Department of PublicHealth

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net. • Departamento de Salud Pública de California