

## Red Monster Smoothie

Yield : 2 servings

### Ingredients

- 1 cup **kale or spinach**
- 1½ cup **frozen mixed berries**
- 1 **banana**, medium
- 1 cup **pineapple** (could use canned or frozen)
- ½ cup **carrots**
- 1 cup of ice
- 1 cup water



### **Nutrition Information**

Serving Size: 1 cup

Calories: 207  
Total Fat: 1g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 4g  
Sodium: 20mg  
Carbohydrates: 51g  
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**, mediano
- 1 taza **piña** (puede usar enlatada o congelada o fresca)
- ½ taza de **zanahoria**, en trozos pequeños
- 1 taza de hielo
- 1 taza de agua



### **Información Nutricional**

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 207  
Grasa Total: 1g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 4g  
Sodio: 20mg  
Carbohidratos: 51g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 8g

### Preparación:

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

