

Pumpkin Smoothie

4 Servings

Ingredients

- 1 cup **pumpkin puree**, fresh or low sodium canned
- 1 cup **plain Greek yogurt**
- ½ cup **orange juice**
- 2 frozen **bananas**
- 1 tsp **ground cinnamon**
- 1 tsp **maple syrup**
- A handful of **ice cubes**



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 130
Total Fat: 0.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 7g
Sodium: 25mg
Carbohydrates: 26g
Added Sugar: 1g
Fiber: 4g

Instructions

1. Place all ingredients in a blender and combine until smooth.
2. Divide smoothie between 4 glasses. Serve over ice and with a sprinkle of cinnamon, if desired.

Batido de Calabaza

4 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **puré de calabaza**, fresco o en lata bajo en sodio
- 1 taza de **yogurt griego natural**
- ½ taza de **jugo de naranja**
- 2 **bananos congelados**
- 1 cucharadita de **canela molida**
- 1 cucharadita de **sirope de maple**
- Un poco de **cubos de hielo**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 130
Grasa Total: 0.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 7g
Sodio: 25mg
Carbohidratos: 26g
Azúcar Agregado: 1g
Fibra: 4g

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe bien.
2. Divida el batido en 4 vasos. Sirva sobre hielo y espolvoree con canela si lo desea.

