

## Breakfast Power Smoothie

### Ingredients

#### Kiwi Layer:

- 3 – kiwi
- 1 medium – banana
- $\frac{1}{3}$  cup – vanilla yogurt
- 1 cup – spinach
- 1 cup – milk

#### Strawberry Layer:

- 1 cup – strawberries, frozen, unsweetened
- 1 medium – banana
- $1\frac{1}{2}$  cup – milk

### Directions

1. To make the kiwi layer place all the ingredients into a blender and blend until smooth. Add a little more milk if your blender is having a hard time processing it. Pour this layer into 2 to 4 cups (depending on how big of servings you'd like).
2. To make the strawberry layer place all the ingredients into a blender and blend until smooth. Add a little more milk if your blender is having a hard time processing it. Pour this layer on top of the kiwi layer. Serve right away.

Recipe adapted from: <https://www.superhealthykids.com/strawberry-kiwi-smoothie/>

This institution is an equal opportunity provider.

## Batido Para Un Desayuno Poderoso

### Ingredientes

Nivel de Kiwi:

- 3 kiwis
- 1 banana/plátano mediano
- $\frac{1}{3}$  taza de yogur de vainilla
- 1 taza de espinaca
- 1 taza de leche

Nivel de Fresa:

- 1 taza de fresas congeladas sin azúcar adicionado
- 1 banana/plátano mediano
- $1\frac{1}{2}$  tazas de leche

### Modo de Preparación

3. Para hacer el nivel de kiwi: Agregue todos los ingredientes a una licuadora y lique hasta que la mezcla este sin grumos. Adicione un poco más de leche si tu licuadora tiene problemas procesando la mezcla. Sirve este nivel en 2 a 4 vasos (depende de que grande quieres tu batido).
4. Para hacer el nivel de fresas: Agregue todos los ingredientes a una licuadora y lique hasta que la mezcla este sin grumos. Adicione un poco más de leche si tu licuadora tiene problemas procesando la mezcla. Sirve este nivel encima del nivel de kiwi. Disfrute!

Receta adaptada de: <https://www.superhealthykids.com/strawberry-kiwi-smoothie/>

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.