

Green Smoothie

This classic green smoothie is full of calcium and nutritious ingredients that are simple and refreshing!



Ingredients (Serves 2)

- 1 cup milk of your choice (reduced fat, unsweetened almond, soy, oat, etc)
- 1 banana, peeled
- 1 orange, juiced OR 1/2 cup orange juice
- 2 cups fresh spinach or leafy greens
- 1 ½ cups frozen pineapple

Instructions

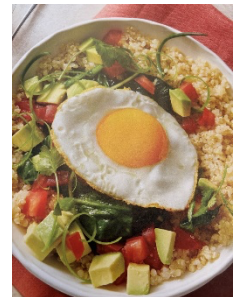
1. Place everything in a blender in the order listed, starting with the liquid and ending with the frozen fruit.
2. Blend until smooth and transfer into 2 tall glasses.

Recipe adapted from <http://natashaskitchen.com/green-smoothie-recipe>

Grain Bowl with Sauteed Greens

Ingredients (Serves 2)

- | | |
|---|--|
| 2 cups cooked grains such as brown rice or quinoa, warmed | Salt and pepper to taste |
| 1 Tbsp olive oil | 1 large tomato, diced |
| 2 cloves garlic, finely chopped | 1 avocado, diced |
| 1 bunch kale or leafy greens with thick stems discarded and leaves roughly chopped (about 4 cups) | 2 large eggs, cooked to your liking (optional) |
| | Squeeze of lime juice (optional) |



Instructions

1. Divide grains between 2 bowls. In large nonstick skillet on medium, heat oil and garlic until garlic starts to turn golden brown, about 1 min.
2. Add greens, salt and pepper and cook, tossing until leaves begin to wilt, 1-2 minutes.
3. Spoon greens on top of grains and top with diced tomato and avocado.
4. If desired, add eggs to skillet and fry to desired doneness and add to top of bowl. (You can also make and add a soft boiled egg as well!)
5. Add a squeeze of lime juice to finish if desired.

Recipe adapted from “Good Housekeeping-Mediterranean Diet Made Easy” Magazine

Malteada Verde

Ingredientes (2 porciones)

¡Este clásico batido verde está lleno de calcio e ingredientes nutritivos que son simples y refrescantes!

- 1 taza de leche de tu elección (baja en grasa, de almendras sin azúcar, de soja, de avena, etc.)
- 1 plátano, pelado
- 1 naranja exprimida O 1/2 taza de jugo de naranja
- 2 tazas de espinacas frescas u otras hojas verdes
- 1 ½ tazas de piña congelada

Instrucciones

1. Coloca todo en una licuadora en el orden indicado, comenzando por el líquido y terminando con la fruta congelada.
2. Licue hasta que quede suave y transfíerolo a 2 vasos altos.

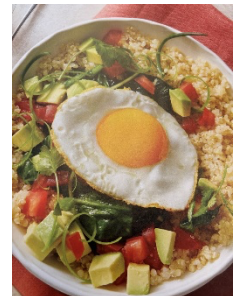
Receta adaptada de <http://natashaskitchen.com/green-smoothie-recipe>



Tazón de cereales con verduras salteadas

Ingredientes (2 porciones)

- | | |
|---|---|
| 2 tazas de granos cocidos como arroz integral o quinua, calientes | 1 tomate grande, cortado en cubitos |
| 1 cucharada de aceite de oliva | 1 aguacate, cortado en cubitos |
| 2 dientes de ajo, finamente picados | 2 huevos grandes, cocidos a tu gusto (opcional) |
| 1 manojo de col rizada o verduras de hojas verdes con tallos gruesos desechados y hojas picadas (aproximadamente 4 tazas) | Un chorrito de jugo de lima (opcional) |
| Sal y pimienta para probar | |



Instrucciones

1. Divida los granos en 2 tazones. En una sartén antiadherente grande a fuego medio, caliente el aceite y el ajo hasta que el ajo comience a dorarse, aproximadamente 1 min.
2. Agregue las verduras, la sal y la pimienta y cocine, revolviendo hasta que las hojas comiencen a marchitarse, 1-2 minutos.
3. Coloque las verduras encima de los granos y cubra con tomate cortado en cubitos y aguacate.
4. Si lo desea, agregue los huevos a la sartén y fríalos hasta el punto deseado y agréguelos a la parte superior del tazón. (¡También puedes preparar y agregar un huevo pasado por agua!)
5. Agregue un chorrito de jugo de limón para terminar si lo desea.

Receta adaptada de la revista
Diet Made Easy”

“Good Housekeeping-Mediterranean