

BERRY BLAST SMOOTHIE BOWL

This Berry Blast Smoothie Bowl is a vibrant, refreshing blend of frozen berries, almond milk, and honey, blended with a handful of spinach for a subtle nutrient boost without altering the flavor. Topped with crunchy granola, sliced almonds, banana, and chia seeds, it offers a satisfying mix of creamy and crisp textures. Nutritionally, this bowl provides fiber from the berries, banana, granola, and chia seeds to support digestion, plant-based omega-3s from chia seeds, and healthy fats from almonds. The spinach adds iron, folate, and vitamin K, while the berries contribute antioxidants and vitamin C, making this bowl a balanced option for breakfast, a snack, or a post-workout refuel.

List of Ingredients and Estimated Cost

• 1 cup of frozen mixed berries	\$3.00
• ½ cup almond milk	\$0.50
• 1 tbsp honey	\$0.25
• ½ cup of spinach	\$0.20
• ½ cup granola	\$0.75
• ¼ cup sliced almonds	\$0.75
• ½ banana, sliced	\$0.10
• 1 tsp chia seeds	\$0.20

Recipe Cost:
\$5.00

Instructions

1. In a blender, combine frozen mixed berries, spinach, almond milk, and honey. Blend on high for 45 seconds until smooth. Tip: For a thicker consistency, add less almond milk.
2. Pour the smoothie into a bowl.
3. Top the smoothie with 1/2 cup granola, arranging it around the edges for a crunchy contrast.
4. Scatter sliced almonds over the granola for added texture.
5. Place banana, sliced, in the center of the bowl.
6. Sprinkle 1 tsp chia seeds evenly over the top for a nutritional boost.
7. Serve and enjoy!



TAZÓN DE BAYAS MIXTAS

Este tazón de bayas mixtas es una mezcla vibrante y refrescante de bayas congeladas, leche de almendra y miel, mezclada con un puñado de espinacas para un sutil impulso de nutrientes sin alterar el sabor. Cubierto con granola crujiente, almendras en rodajas, plátano y semillas de chía, ofrece una mezcla satisfactoria de texturas cremosas y crujientes. Nutricionalmente, este tazón proporciona fibra de las bayas, plátano, granola y semillas de chía para apoyar la digestión, omega-3 de origen vegetal de semillas de chía y grasas saludables de almendras. Las espinacas aportan hierro, ácido fólico y vitamina K, mientras que las bayas aportan antioxidantes y vitamina C, haciendo de este bol una opción equilibrada para el desayuno.

Lista de Ingredientes y Costo Estimado

• 1 taza de bayas congeladas	\$3.00
• ½ taza de leche de almendra	\$0.50
• 1 cucharada de miel	\$0.25
• ½ taza de espinacas	\$0.20
• ½ taza de granola	\$0.75
• ½ taza de rodajas de almendra	\$0.75
• ½ plátano en rodajas	\$0.10
• 1 cucharadita de semillas de chía	\$0.20

**Costo de la
receta:
\$5.00**

Instrucciones

1. En una licuadora, combine bayas mixtas congeladas, espinacas, leche de almendras y miel. Licúa a velocidad alta durante 45 segundos o hasta obtener una mezcla suave. Consejo: Para una consistencia más espesa, agregue menos leche de almendra.
2. Vierte el licuado en un tazón.
3. Agrega ½ taza de granola, acomodándola alrededor de los bordes para un contraste crujiente.
4. Espolvorea las almendras sobre la granola para añadir más textura..
6. Coloca el plátano en rodajas en el centro del tazón.
7. Espolvorea 1 cucharadita de semillas de chía de manera uniforme por encima para un aporte nutricional adicional.
8. ¡Sirve fría y disfruta!

