

# Tropical Fruit Green Smoothie

Serves: 2

## INGREDIENTS

- ½ cup frozen or fresh pineapple chunks
- ½ cup frozen or fresh mango chunks
- ½ banana
- 1 cup fresh spinach
- ½ cup pineapple juice
- ½ cup water
- 1 cup plain Greek yogurt

## DIRECTIONS

Add all ingredients to a blender and blend until smooth

# Batido Verde de frutas tropicales

Rinde para: 2 porciones

## INGREDIENTES

- ½ taza trozos de pina fresca o congelada
- ½ taza trozos de mango fresco o congelado
- ½ banana
- 1 taza de espinaca fresca
- ½ taza jugo de piña
- ½ taza agua
- 1 taza yogur Griego sin sabor

## INSTRUCCIONES

Agrega todos los ingredientes en una licuadora y licua hasta tener una mezcla uniforme y suave.



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center