

# Sweet Potato Smoothie

## What you need:

### Utensils:

- Potato masher or fork
- Blender
- Measuring cups & spoons

### Ingredients:

- ½ cup mashed sweet potatoes
- 1 cup low fat or fat free vanilla yogurt
- 1 cup 100% orange juice
- ½ teaspoon vanilla extract

## What to do:

1. Wash hands and cooking area.
2. Mash cooked sweet potatoes with a potato masher or fork.
3. Combine sweet potatoes, yogurt, orange juice and vanilla in blender.
4. Put all ingredients into a blender and blend until smooth.
5. Serve immediately or cover and store in the refrigerator.

**Prep Time:** 5 minutes

**Cost per serving:** \$0.46

## Nutrition Facts

Serving Size 3/4 cup  
 Servings Per Container 3

Amount Per Serving

**Calories** 150      **Calories from Fat** 0

% Daily Value\*

**Total Fat** 0g      **0%**

Saturated Fat 0g      **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 80mg      **3%**

**Total Carbohydrate** 32g      **11%**

Dietary Fiber 1g      **4%**

Sugars 24g

**Protein** 5g

Vitamin A 180%      • Vitamin C 50%

Calcium 15%      • Iron 2%

This can be served as part of a balanced breakfast that will give you energy for the day!



Program Funded by the USDA

Educational programs of the Texas A&M Agrilife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information or veteran status.

# Licuada de Camote

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Moedor de papa o tenedor
- Licuadora
- Tazas y cucharas para medir

### Ingredientes:

- ½ taza de camote, machacado
- 1 taza yogur de vainilla sin grasa o bajo en grasa
- 1 taza de jugo de naranja, 100%
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

## Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Triture el camote cocinado con un moedor de papa o un tenedor.
3. Combinar el camote, el yogur, el jugo de naranja, y el extracto de vainilla en la licuadora.
4. Mezcla hasta que la consistencia suave.
5. Sirva inmediatamente o cubra y mantenga en la refrigeradora.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Costo por porción:** \$0.46

## Datos Nutricionales

Tamaño de la porción ¼ taza

Porciones en el paquete 3

### Cantidad por porción

**Calorías** 150      Calorías de grasa 0

### %Valor Diario\*

**Grasa total** 0g      **0%**

Grasa saturada 0g      **0%**

Ácido graso *trans* 0g

**Colesterol** 0mg      **0%**

**Sodio** 80mg      **3%**

**Total de carbohidratos** 32g      **11%**

Fibra dietética 1g      **4%**

Azúcares 24g

**Proteínas** 5g

Vitamina A 180%      • Vitamina C 50%

Calcio 15%      • Hierro 2%

¡Esto puede servir como parte de un desayuno balanceado que te darán energía para el día!



Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.