



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Energizing Green Smoothie

Ingredients

2 cups of spinach and/or kale,
chopped

1 apple, cored and chopped

1 banana, peeled

2 cups of water

Ice as needed

Optional: add a nut butter, like
peanut butter, for extra protein
and creaminess

Directions

1. In a blender add spinach and/or kale and water. Blend greens well.
2. Add the apple and banana and blend again until smooth. Add ice if needed.
3. Serve immediately; alternatively, store in freezer and thaw up to one hour before drinking.

Servings: 2

Total Time: 5 minutes



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Batido Verde Energizante

Ingredientes

2 tazas de espinaca o col rizada,
picada

1 manzana, sin corazón y picada

1 plátano pelado

2 tazas de agua

Hielo al gusto

Opcional: Añada crema de cacahuete o
de cualquier otra nuez

Instrucciones de preparación

1. En una licuadora agregue la espinaca y/o la col rizada y el agua. Licue las hojas bien.
2. Añada la manzana y el plátano y siga licuando y agregue hielo a su gusto.
3. Sirva inmediatamente; otra alternativa puede ser congelar el batido y descongelarlo una hora antes de tomarlo.

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 5 minutos



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Sinh Tố Xanh Năng Lượng

Thành phần

2 chén rau bina và/hoặc cải xoăn,
xắt nhỏ

1 quả táo, gọt và xắt nhỏ

1 trái chuối, bóc vỏ

2 cúp nước

Đá nếu muốn

Tùy chọn: cho thêm bơ đậu, như
bơ đậu phộng, để thêm phần
chất đạm và kem

Hướng dẫn

1. Trong một máy xay sinh tố cho vào rau bina và/hoặc cải xoăn và nước. Xay đều
2. Bỏ táo và chuối và xay cho đến khi mịn. Cho thêm đá nếu muốn
3. Uống liền; hay bỏ trong tủ đá và để tan một tiếng trước khi uống.

Phần cho: 2 người dùng

Thời gian chuẩn bị: 5 phút



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



精力綠冰沙

食材

兩杯菠菜 和 / 或 羽衣甘藍，切碎
一個蘋果，去核並切碎

一根香蕉，去皮

兩杯水

可酌加冰塊

另可選擇：添加堅果醬，比如
花生醬，以增加蛋白質和濃稠
度。

步驟

1. 把羽衣甘藍 和 / 或 菠菜及水加入果汁機內打均勻成泥。
2. 加入蘋果和香蕉再次打勻。可隨意添加冰塊。
3. 即刻享用，否則就需放入冰庫在飲用前一小時取出解凍。

份量：可供兩人享用
準備時間：五分鐘