



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY



## Energy Boost Smoothie

### Ingredients

1 cup coconut milk, or milk of choice  
1 orange, peeled and quartered  
1 apple, cored and chopped  
1 medium carrot, chopped  
Cinnamon and ground ginger to taste  
Ice as needed

---

**Servings:** 2

**Prep time:** 10 minutes

**Total time:** 10 minutes

### Directions

1. Prepare fruits as instructed and place into blender. Blend until smooth. Serve immediately.



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY



## Licuada para tener energía

### Ingredientes

1 taza de leche de coco, o leche de su elección  
1 naranja, pelada y picada en 4  
1 manzana, sin corazón y picada  
1 zanahoria mediana, picada  
Canela y jengibre molido al gusto  
Hielo según sea necesario

**Porciones:** 2

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo total:** 10 minutos

### Preparación

1. Prepare las frutas según las instrucciones y colóquelas en la licuadora. Licue bien. Sirva inmediatamente.





SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY



## Sinh Tố Tăng Lực

### Nguyên liệu

- 1 cốc nước cốt dừa, hoặc sữa tùy theo ý thích
- 1 quả cam, gọt vỏ và cắt làm tư
- 1 quả táo, bỏ lõi và xắt nhỏ
- 1 củ cà rốt vừa, xắt nhỏ
- Quế và gừng xay khô để nếm
- Nước đá theo số lượng cần thiết

Phần ăn: 2 người

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Tổng thời gian: 10 phút

### Hướng dẫn

1. Chuẩn bị trái cây theo hướng dẫn và cho vào máy xay sinh tố. Xay đến khi mịn. Phục vụ ngay lập tức.



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY



## 能量提升冰沙

### 食材

- 1杯椰奶，或選擇的牛奶
- 1 個橙子，去皮並切成四等分
- 1 個蘋果，去核並切碎
- 1 根中等大小的胡蘿蔔，切碎
- 肉桂和薑末適量
- 根據需要加冰

份量：2  
準備時間：10 分鐘  
總時間：10 分鐘

### 步驟

1. 按照說明準備水果並放入攪拌機中。攪拌直至光滑。立即上菜。