



#### HEALTH TIP:

This smoothie is an easy, delicious way to add more greens into your day. It is packed with vitamins K, C and B vitamins, which help support your immune system, metabolism and bone health.

# Tropical Green Smoothie

**Servings:** 4 | **Prep time:** 5 minutes | **Cook time:** 0 minutes | **Total time:** 5 minutes

## Ingredients

2 cups of spinach or kale, chopped  
1/2 cup fresh or frozen mango, diced  
1/2 cup fresh or frozen pineapple, chopped  
2 fresh or frozen bananas, peeled  
2 cups of water  
Ice as needed

## Directions

1. Into a blender, add spinach or kale, mango, pineapple, bananas, and water.
2. Add ice (if using) and blend again until desired consistency.
3. Serve immediately and enjoy!

**Tip:** Try adding mint or basil to boost flavor and nutrition.





#### CONSEJO DE SALUD:

Este batido es una forma fácil y deliciosa de agregar más verduras a tu día. Está lleno de vitaminas K, C y del complejo B, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, el metabolismo y la salud ósea.

# Batido Verde Tropical

**Porciones:** 4 | **Tiempo de preparación:** 5 minutos | **Tiempo de cocción:** 0 minutos | **Tiempo total:** 5 minutos

## Ingredientes

2 tazas de espinaca o col rizada, picada  
1/2 taza de mango fresco o congelado, en cubos  
1/2 taza de piña fresca o congelada, picada  
2 plátanos frescos o congelados, pelados  
2 tazas de agua  
Hielo al gusto

## Instrucciones

1. En una licuadora, agregue la espinaca o col rizada, mango, piña, plátanos y agua.
2. Agregue hielo (si desea) y mezcle nuevamente hasta lograr la consistencia deseada.
3. Sirva de inmediato y disfrute.

**Consejo:** Para mejorar el sabor y el valor nutricional, agregue menta o albahaca.



**SECOND HARVEST**  
of SILICON VALLEY

**Autor:** Samantha G., Voluntaria de nutrición



Escanee para  
más recetas



### MẸO SỨC KHỎE:

Sinh tố này là một cách dễ dàng và ngon miệng để bổ sung thêm rau xanh vào chế độ ăn hàng ngày. Nó chứa nhiều vitamin K, C và vitamin nhóm B, giúp hỗ trợ hệ miễn dịch, trao đổi chất và sức khỏe xương.

## Sinh tố xanh nhiệt đới

Thời gian chuẩn bị: 4 | Thời gian nấu: 5 phút | Tổng thời gian: 0 phút | Phần ăn: 5 phút

### Nguyên liệu

- 2 chén rau bina hoặc cải xoăn (kale), cắt nhỏ
- 1/2 chén xoài tươi hoặc đông lạnh, cắt hạt lựu
- 1/2 chén dứa tươi hoặc đông lạnh, cắt nhỏ
- 2 quả chuối tươi hoặc đông lạnh, bóc vỏ
- 2 chén nước
- Đá tùy thích

### Hướng dẫn

1. Cho rau bina hoặc cải xoăn, xoài, dứa, chuối và nước vào máy xay.
2. Thêm đá (nếu dùng) và xay lại đến khi đạt độ mịn mong muốn.
3. Dùng ngay và thưởng thức.

**Mẹo:** Thử thêm bạc hà hoặc húng quế để tăng hương vị và dinh dưỡng.





### 健康小秘訣：

這款冰沙是一種簡單又美味的方法，幫助您在日常飲食中增加綠色蔬菜的攝取。它富含維生素K、C 及 B 群，有助於支持免疫系統、新陳代謝及骨骼健康。

## 熱帶綠色冰沙

份量：4 | 準備時間：5 分鐘 | 烹調時間：0 分鐘 | 總時間：5 分鐘

### 食材

2 杯菠菜或羽衣甘藍，切碎  
1/2 杯新鮮或冷凍芒果，切丁  
1/2 杯新鮮或冷凍鳳梨，切碎  
2 根新鮮或冷凍香蕉，去皮  
2 杯水  
適量冰塊

### 作法

1. 將菠菜或羽衣甘藍，芒果，鳳梨，香蕉和水放入攪拌機中。
2. 加入冰塊（如需要），再次攪拌至理想濃稠度。
3. 立即享用。

訣竅：可加入薄荷或羅勒來提升風味與營養。

