



# KALE SMOOTHIE

SERVES 2

PREPPING TIME: 5 MIN

BLEND TIME: 5 MIN

## INGREDIENTS

- **1 cup chopped Kale\***
- **1/4 cup low fat Greek yogurt**
- **1 kiwi, peeled**
- **1/2 small ripe avocado**
- **1 Tbsp. chia seed**
- **1 tsp. local honey\***
- **1 cup coconut water**
- **1 cup ice cubes**

\* = An item that can be purchased at the Salinas Valley Health Farmers' Market

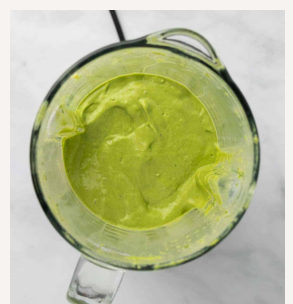
## DIRECTIONS

1. **Wash kale leaves and pat dry. Finely chop 1 cup of kale and add to blender.**
2. **Peel and dice 1 kiwi and add to blender. Cut 1 avocado in half. Take half of the avocado and add to blender. Take the the other half and store in the fridge for later use.**
3. **Add 1/4 cup of Greek yogurt, 1 Tbsp. of chia seeds, 1 tsp. honey, 1 cup of coconut water, and 1 cup of ice cubes to the blender.**
4. **Blend until you have an even, creamy consistency.**
5. **Garnish with extra chia seeds and enjoy!**

## DID YOU KNOW?

This smoothie is perfect for anyone who may be dealing with Diabetes or hypertension. Kale is a superfood that is packed with a wide variety of antioxidants that can aid in the stabilization of blood glucose levels and blood pressure. Flax seeds are rich in fiber and omega 3 fatty acids and have been known to improve insulin sensitivity and reduce your risk of heart disease.

If you are looking for even more of a protein boost to your smoothie be sure to add a nut butter! This can provide extra healthy fats, protein, and a rich creamy texture to your smoothie. You may also opt for a protein powder if you are looking for more of a significant protein boost.





# BATIDO DE COL RIZADA

SERVES 2

PREPPING TIME: 5 MIN

BLEND TIME: 5 MIN

## INGREDIENTES

- 1 taza de col rizada picada\*
- 1/4 taza de yogur griego bajo en grasa
- 1 kiwi, pelado
- 1/2 aguacate maduro pequeño
- 1 cucharada la semilla de chía
- 1 cucharadita miel local\*
- 1 taza agua de coco
- 1 taza de cubitos de hielo

\* = Un artículo que se puede comprar en el Mercado de agricultores de Salinas Valley Health

## ¿SABÍAS?

Este batido es perfecto para cualquiera que tenga diabetes o hipertensión. La col rizada es un superalimento que contiene una amplia variedad de antioxidantes que pueden ayudar a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre y la presión arterial. Las semillas de lino son ricas en fibra y ácidos grasos omega 3 y se sabe que mejoran la sensibilidad a la insulina y reducen el riesgo de enfermedades cardíacas.

Si está buscando un aumento de proteínas aún mayor para su batido, ¡asegúrese de agregar una mantequilla de nuez! Esto puede proporcionar grasas extra saludables, proteínas y una rica textura cremosa a su batido. También puede optar por una proteína en polvo si está buscando un aumento significativo de proteínas.

## DIRECCIONES

1. Lave y seque las hojas de col rizada. Pique finamente 1 taza de col rizada y agréguela a la licuadora.
2. Pele y corte en cubos 1 kiwi y agréguelo a la licuadora. Corte 1 aguacate por la mitad, tome la mitad del aguacate y agréguelo a la licuadora. Tome la otra mitad y guárdela en el refrigerador para su uso posterior.
3. Agregue 1/4 taza de yogur griego, 1 cucharada de semillas de chía, 1 cucharadita de miel, 1 taza agua de coco y 1 taza de cubitos de hielo a la licuadora.
4. Licue hasta que tenga una consistencia uniforme y cremosa.
5. ¡Decore con semillas de chía adicionales y disfruta!

