



Green Smoothie Breakfast Bowl

Servings: 2

Serving Size: 1 cup

Ingredients

¾ cup milk (any kind)
½ cup plain Greek yogurt
1 cup frozen mixed fruit
2 cups baby spinach
1 medium banana, sliced and frozen
2/3 cup granola

Directions

1. Combine all ingredients except the granola in a blender. Purée until smooth and thick, stopping to stir mixture in between blending at times. (Add a little more milk if needed.)
2. Pour smoothie mixture into 2 bowls. Top each bowl with 1/3 cup of the granola.

Chef's Tip: Replace the granola with toasted almonds and coconut flakes if you are grain-free!

Smoothie Verde de Desayuno en Tazón

Porciones: 2

Porciones: 1 taza

Ingredientes

¾ de taza de leche (de cualquiera)

½ taza de yogurt Griego

1 taza de fruta mezclada y congelada

2 tazas de espinaca pequeña

1 plátano mediano, rebanado y congelado

2/3 de taza de granola.

Direcciones

1. Combine todos los ingredientes excepto la granola en una licuadora. Puré hasta que este suave y grueso, mezcle los ingredientes mientras los licua. (agregue mas leche si es necesario.)

2. Ponga la mezcla del smoothie en 2 tazones. Espolvoree cada tazón con 1/3 de taza de granola.

Consejo de el Chef: Reemplace la granola con almendras tostadas y hojuelas de coco si no come granos.