



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

VERY BERRY SMOOTHIE BOWL

This recipe is quick, easy, and fruity. Plus, you can customize it with a variety of toppings of your choice.

Ingredients:

- 1 cup frozen mixed berries
- ½ banana
- 4 tbsp of coconut milk
- 1 cup of spinach

Directions:

1. Combine all ingredients in a blender.
2. Blend until smooth.
3. Pour contents into 2 bowls.
4. 4. Add desired toppings and enjoy!

Toppings: chia seeds, granola/sliced almonds, fresh berries, strawberries, blackberries, blueberries



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

BATIDO DE BAYAS EN PLATO HONDO

Esta es una receta fácil, rápida y llena de fruta.
Además, puede personalizarla con los complementos de su elección.

Ingredientes:

- 1 taza de mezcla de bayas congeladas
- ½ plátano
- 4 Cdas. de leche de coco
- 1 taza de espinaca

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúe hasta que el contenido quede cremoso.
3. Vierta el contenido en 2 platos hondos.
4. ¡Agregue los complementos que desee y disfrute!

Complementos: semillas de chía, almendras en tajadas o granola, bayas frescas, fresas, moras, arándanos



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health