HEALTHY NOPAL SMOOTHIE

Driscoll Health Plan

INGREDIENTS

- 1 lb fresh nopales approximately 2 nopal pads, peeled with thorns removed
- 1 cucumber peeled
- 1 cup frozen pineapple chunks
- 1 cup water

INSTRUCTIONS

1. Make sure both the nopal and cucumber have been peeled. Cut nopal and cucumber into bite-sized pieces.
2. Place nopal, cucumber, pineapple, and water into blender. Blend on high for 30 seconds or until completely smooth.
3. Pour into glasses and enjoy!

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Source: Krista Linares, MPH, RD

BATIDO DE NOPAL SALUDABLE

INGREDIENTES

- 1 libra de nopales frescos, aproximadamente 2 hojas de nopal, peladas y sin espinas
- 1 pepino pelado
- 1 taza de trozos de piña congelados
- 1 taza de agua

INSTRUCCIONES

1. Asegúrate de que tanto el nopal como el pepino estén pelados. Corta el nopal y el pepino en trozos pequeños.
2. Coloca el nopal, el pepino, la piña y el agua en la licuadora. Licue a velocidad alta durante 30 segundos o hasta que esté completamente suave.
3. ¡Vierte en vasos y disfruta!

Driscoll Health Plan

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

Fuente: Krista Linares, MPH, RD