SOURCE:MYKIDSLICKTHEBOWL.COM

PEACH AND SPINACH SMOOTHIE

INGREDIENTS:

- 1 peach (fresh or frozen)
- 1 cup spinach
- 1 banana
- 1 cup coconut water (or any non-dairy milk)
- 1 tsp honey or maple syrup (optional

INSTRUCTIONS:

1. Combine all ingredients in a blender.
2. Blend until smooth and creamy.
3. Serve immediately

Coconut water is a good alternative for kids who are sensitive to dairy or soy-based products. If you're concerned about coconut allergies, consider using rice milk or oat milk.
Be cautious when adding honey for younger children under the age of 1 due to the risk of botulism. For those avoiding added sugar, omit the honey.

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

SOURCE:MYKIDSLICKTHEBOWL.COM

BATIDO DE DURAZNO Y ESPINACAS

INGREDIENTES:

- 1 durazno (fresco o congelado)
- 1 taza de espinacas
- 1 plátano
- 1 taza de agua de coco (o cualquier leche no láctea)
- 1 cucharadita de miel o jarabe de arce (opcional

INSTRUCCIONES:

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle hasta que quede suave y cremoso.
3. Servir inmediatamente

El agua de coco es una buena alternativa para los niños que son sensibles a los lácteos o a los productos a base de soja. Si te preocupan las alergias al coco, considera usar leche de arroz o leche de avena.
Tenga cuidado al agregar miel para niños menores de 1 año debido al riesgo de botulismo. Para aquellos que evitan el azúcar agregada, omita la miel.

UNIDOS CONTRA LA DIABETES