

Batido Verde de Mango

El mango está repleto de vitamina A, lo que lo convierte en una fruta perfecta para mejorar la vista. Las espinacas son ricas en dos antioxidantes que se almacenan en la mácula: la luteína y la zeaxantina. Estos nutrientes también pueden ayudar al ojo a detectar mejor el contraste, por lo que consumir alimentos ricos en estos antioxidantes no sólo mejora la visión, sino que ayudan a mantenerla a largo plazo.



Ingredientes:

- ❑ 1 ½ tazas de trozos de mango congelados
- ❑ 1 guineo cortado en trozos
- ❑ 1 taza de espinacas
- ❑ 3/4 taza de leche de almendras

Instrucciones:

1. Ponga todos los ingredientes en la batidora. Licúe hasta obtener una mezcla homogénea. Sírvalo inmediatamente.

* La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Eye Site On Wellness. (n.d.) Mango green smoothie. <https://discovereyeye.org/mango-green-smoothie/>

Mango Green Smoothie



Mangoes are loaded with vitamin A, making it a perfect fruit to improve eye sight. The spinach is rich in two antioxidants stored in the macula—lutein and zeaxanthin. These nutrients can also help the eye detect contrast better, so eating foods rich in these antioxidants not only improves vision, but they help maintain your vision long-term.



Ingredients:

- ❑ 1 ½ cups frozen mango pieces
- ❑ 1 ripe banana, cut into chunks
- ❑ 1 cup spinach
- ❑ ¾ cup almond milk

Instructions:

1. Place all ingredients in your blender. Blend until smooth. Serve immediately.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. *Eye Site On Wellness.* (n.d.) <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/en/post/bon-eyepetit-smoked-salmon-salad>