

Banana, Blueberry and Pomegranate Smoothie



This smoothie is filled with lots of important nutrients for your eyes! You get carotenoids from the kale, lutein from the blueberries, vitamin C from the pomegranate juice, and potassium from the bananas, not to mention lots of fiber.

Ingredients:

- 1 ripe banana
- 2 kale leaves, stems removed
- 1 cup blueberries (fresh or frozen)
- 2 cups pomegranate juice
- 1 tablespoon freshly squeezed lime juice
- 1 cup of water or almond milk
- Ice cubes (optional)

Instructions:

1. After cleaning the ingredients, peel the banana and measure the ingredients.
2. Combine all the ingredients in a blender and purée until smooth, about 45 to 60 seconds. If the smoothie is too thick, you can add more liquid to reach your desired consistency.
3. Chill briefly if desired. Serve immediately, and enjoy.

*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. Discovery (n.d.). Banana, Blueberry and Pomegranate Smoothie. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/banana-blueberry-pomegranate-smoothie/>

eye
Med

 **DELTA DENTAL**

Batido de guineo, arándanos y granada



¡Este batido está lleno de nutrientes importantes para tus ojos! Obtienes carotenoides de la col rizada, luteína de los arándanos, vitamina C del jugo de granada y potasio de los plátanos, sin mencionar la gran cantidad de fibra.

Ingredientes:

- 1 guineo maduro
- 2 hojas de col rizada, sin tallos
- 1 taza de arándanos (frescos o congelados)
- 2 tazas de jugo de granada
- 1 cucharada de jugo de lima recién exprimido
- 1 taza de agua o leche de almendra
- Cubos de hielo (opcional)

Instrucciones:

1. Después de limpiar los ingredientes, pela el plátano y mide los ingredientes.
2. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla suave, durante unos 45 a 60 segundos. Si el batido está demasiado espeso, puedes añadir más líquido hasta obtener la consistencia deseada.
3. Refrigerar brevemente si lo prefieres. Sirve inmediatamente y disfruta.

*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. Discovery (n.d.). Banana, Blueberry and Pomegranate Smoothie. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/banana-blueberry-pomegranate-smoothie/>

eye
Med

 **DELTA DENTAL**