



Batido de zanahoria

Un poco dulce y muy saludable, este batido es el impulso perfecto para cualquier momento.

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de naranja
- 1 plátano mediano
- 1 taza de zanahorias congeladas
- 1 taza de trozos de mango congelado
- ½ taza de yogur griego (o 1 medida de proteína en polvo)

Instrucciones:

1. Agrega el jugo de naranja, el plátano, las zanahorias, el mango y el yogur griego (o la proteína en polvo) a la licuadora. Nota: Agrega hielo si las zanahorias y el mango están descongelados.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave.
3. ¡Eso es todo! Sirve 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. Delta Dental. (2025). Carrot smoothie. *grin!*. https://www.grinmag.com/content/dam/new-grin-magazine/ddpa/en/archive/2025/19011-2%20Spring%20Grin-8.5x11_F-LR-Spreads.pdf



Carrot smoothie

A little sweet and a whole lot of healthy, this smoothie is a perfect anytime pick-me-up.

Ingredients:

- 1 cup orange juice
- 1 medium banana
- 1 cup frozen carrots
- 1 cup frozen mango chunks
- ½ cup Greek yogurt (or 1 scoop of protein powder)

Instructions:

1. Add orange juice, banana, carrots, mango, and Greek yogurt (or protein powder) to the blender. Note: Add ice if carrots and mango are thawed.
2. Blend until smooth.
3. That's it! Serve 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. Delta Dental. (2025). Carrot smoothie. *grin!*. https://www.grinmag.com/content/dam/new-grin-magazine/ddpa/en/archive/2025/19011-2%20Spring%20Grin-8.5x11_F-LR-Spreads.pdf