



LICUADO DE DURAZNO Y ZANAHORIA

Ingredientes

- 1 ½ tazas de rodajas de durazno fresco o congelado
- ½ a ¾ tazas de agua
- 1 taza de zanahorias (congeladas, cocinadas frescas o enlatadas y escurridas)
- 1 plátano mediano, pelado (fresco o congelado)



Preparación

1. **Combine todos los ingredientes en una licuadora.**
2. **Mezclar hasta que esté suave.**
3. **Servir inmediatamente.**
4. **Refrigere o congele las sobras dentro de 2 horas.**

Las zanahorias tienen muchos beneficios para la salud, tales como previenen problemas en los ojos; pueden reducir su riesgo de cáncer; y ayudan a su corazón.

La fibra en las zanahorias puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre a un bajo control, y están cargadas de vitamina A y betacaroteno, las cuales hay evidencia que pueden reducir el riesgo de diabetes.





PEACH AND CARROT SMOOTHIE

Ingredients

- 1 ½ cups fresh or frozen peach slices
- ½ to ¾ cups of water
- 1 cup carrots (frozen, cooked fresh, or canned and drained)
- 1 medium banana, peeled (fresh or frozen)



Preparation

1. **Combine all ingredients in a blender.**
2. **Blend until smooth.**
3. **Serve immediately.**
4. **Refrigerate or freeze leftovers within 2 hours.**

Carrots have many health benefits, such as preventing eye problems; can reduce your risk of cancer; and helps your heart.

the fiber in carrots can help keep blood sugar levels in check, and they're loaded with vitamin A and beta-carotene, both of which there's evidence can reduce the risk of diabetes.

