

Pomegranate Berry Smoothie

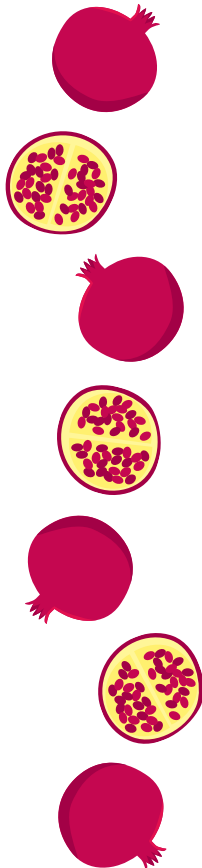
1/2 cup pomegranate juice
1/2 cup blackberries
1/2 medium banana
4 ice cubes

Place all ingredients into a blender and blend well. Pour into Pomegranate Tumbler and enjoy. Makes 12 ounces.

Nutritional Benefits:

Pomegranates contain anthocyanins and other polyphenols that helps improve immunity and protect against high blood pressure and heart disease.

Nutrition Facts Serv. Size: 1 1/2 cups (12 oz.), Amount Per Serving: **Calories** 188, Fat Cal. 9, **Total Fat** 1g (2% DV), Sat. Fat 0g (0% DV), **Trans Fat** 0g, **Cholest.** 0mg (0% DV), **Sodium** 6mg (0% DV), **Total Carb.** 47g (17% DV), Fiber 6g (25% DV), Sugars 36g, **Protein** 3g, Vitamin A (6% DV), Vitamin C (49% DV), Calcium (3% DV), Iron (6% DV). Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.



Malteada de Granada y Moras

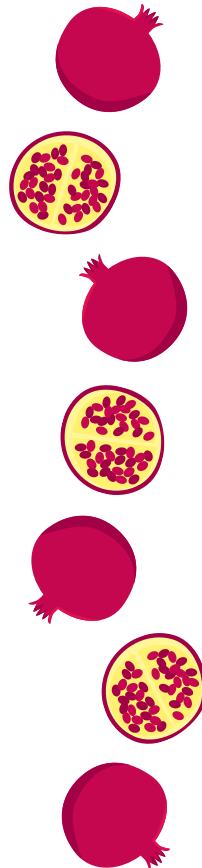
1/2 taza de jugo de granada
1/2 taza de moras
1/2 plátano mediano
4 cubos de hielo

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa bien. Vierte en el Vaso con Granadas y disfruta. Rinde 12 onzas.

Beneficio Nutricional:

La Granada contiene antocianinas y otros polifenos que aumentan las defensas y protegen de presión alta, y enfermedades del corazón.

Datos Nutricionales Tamaño por Porción: 1 1/2 tzs. (12 ozs.), Cant. por Porción: **Calorías** 188, Cal. Grasa 9, **Grasa Total** 1g (2% VD), Grasa Sat. 0g (0% VD), Grasa **Trans** 0g, **Coolest.** 0g (0% VD), **Sodio** 6mg (0% VD), **Carb. Total** 47g (17% VD), Fibra 6g (25% VD), Azúcar 36g, **Proteína** 3g, Vitamina A (6% VD), Vitamina C (49% VD), Calcio (3% VD), Hierro (6% VD). Los porcentajes de Valores Diarios (VD) están basados en una dieta de 2,000 calorías.



Smoothie grenade-mûres

1/2 tasse de jus de grenade
1/2 tasse de mûres
1/2 banane moy
4 cubes de glace

Mette tous les ingrédients dans un mélangeur et bien mélanger. Verser dans le Gobelet Grenade et déguster. Donne 12 onces.

Avantages nutritionnels :

Les grenades contiennent des anthocyanines et d'autres polyphénols qui aident à améliorer l'immunité et protègent contre l'hypertension et les problèmes cardiaques.

Valeur nutritive Portion individuelle : 1 1/2 tasse (12 oz), Qté par portion : **Calories** 188, Cal. lipides 9, **Total lipides** 1 g (2 % VJ), Lipides saturés 0 g (0 % VJ), Lipides trans 0 g, **Cholestérol** 0 mg (0 % VJ), **Sodium** 6 mg (0 % VJ), **Total glucides** 47 g (17 % VJ), Fibres 6 g (25 % VJ), Sucres 36 g, **Protéines** 3 g, Vitamine A (6 % VJ), Vitamine C (49 % VJ), Calcium (3 % VJ), Fer (6 % VJ). Pourcentage des valeurs journalières (VJ) pour un régime de 2 000 calories.

