

Apple Pie Smoothie

- 1. Wash hands and surfaces.
- 2. Wash all fresh produce under running water.
- 3. Carefully cut the core out of the apple and cut the apple pieces into large chunks.
- 4. Add the apple pieces to a blender along with all the other ingredients.
- 5. Blend until smooth. Enjoy!

Tarta de Manzana

- 1. Lavarse las manos y las superficies.
- 2. Lave todos los productos frescos con agua corriente.
- 3. Retire con cuidado el corazón de la manzana y corte los trozos de manzana en trozos grandes.
- 4. Agregue los trozos de manzana a una licuadora junto con todos los demás ingredientes.
- 5. Mezclar hasta que esté suave. ¡Disfrutar!



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | October 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rfoodbank.org



Apple Pie Smoothie



A sweet and delicious blend of apples, seasonal spices, and almond milk!
¡Una dulce y deliciosa mezcla de manzanas, especias de temporada y leche de almendras!

Servings/ Porciones	3+ Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$2.15
Cost per Serving/ Costo por porción	\$.72

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Ingredients/Ingredientes:



Tools Needed/Instrumentos:



Directions/Direcciones:

