

SCAN HERE
FOR MORE
RECIPE



CARROT, ORANGE & GINGER Smoothie

SERVING
SIZE

2

Ingredients

- 2 sachets of Jamaica Mountain Peak Instant Ginger Turmeric Tea (sweetened)
- 1½ cups of chopped carrots
- ¼ cup water & 6-8 ice cubes
- 1 orange & 1 frozen banana
- ½ cup of Greek yogurt
- 1 tsp honey/sugar

Directions

- Place carrots in a microwave safe bowl, add ¾ cup water, cover loosely and cook on high for 1½ minutes or until soft
- Place all ingredients except ice into a blender
- Add ice cubes and blend for 30-60 seconds until smooth.

Enjoy!



myjamaicamountainpeak



ESCANEA AQUÍ
PARA MÁS
RECETAS



Batido

DE ZANAHORIA NARANJA Y JENGIBRE

TAMAÑO
DE LA PORCIÓN

2

Ingredientes

- 2 sobres de Jamaica Mountain Peak Instant Ginger Turmeric Tea (endulzado)
- 1½ tazas de zanahorias picadas
- ¼ taza de agua y 6-8 cubitos de hielo
- 1 naranja y 1 plátano congelado
- ½ taza de yogur griego
- 1 cucharadita de miel/azúcar

Direcciones

- Coloque las zanahorias en un recipiente apto para microondas, agregue ¼ taza de agua, cubra sin apretar y cocine a temperatura alta durante 1½ minutos o hasta que estén blandas
- Coloque todos los ingredientes excepto el hielo en una licuadora
- Agregue cubitos de hielo y mezcle durante 30-60 segundos hasta que quede suave.

Bebe y disfruta!



myjamaicamountainpeak

