SCAN HERE FOR MORE RECIPE

PINEAPPLE, GINGER TURMERIC PROTEIN Smoothie

SERVING SIZE 2



Ingredients

- 1 sachet of Jamaica Mountain Peak Instant Ginger Turmeric Tea (unsweetened)
- 1 cup unsweetened almond milk
- 1 tsp chia seeds
- 1 scoop protein powder*
- ½ frozen banana
- 1 cup frozen pineapple chunks

Directions

- Combine all the ingredients into a blender. Blend until smooth
- *Tip: If you don't have protein powder, replace it with a cup of Greek yogurt. It will help to keep the smoothie thick and filling.

Enjoy!

Jamaica Mountain Peak Ginger Turmeric Tea

myjamaicamountainpeak

Distributed by LASCO Distributors Ltd.

ESCANEA AQUÍ
PARA MÁS
RECETAS

Batido

DE PROTEÍNA DE PIÑA JENGIBRE Y CÚRCUMA



TAMAÑO DE LA PORCIÓN 2

Ingredientes

- 1 bolsita de cúrcuma y jengibre JMP (sin azúcar)
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de proteína en polvo*
- ½ plátano congelado
- 1 taza de trozos de piña congelada

Direcciones

- Combina todos los ingredientes en una licuadora. Mezclar hasta que esté suave
- *Consejo: si no tienes proteína en polvo, reemplázala con una taza de yogur griego. Ayudará a mantener el batido espeso y lleno.

Disfrutar!

Jamaica Mountain Peak Ginger Turmeric Tea

myjamaicamountainpeak