

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!



[myjamaicamountainpeak](http://myjamaicamountainpeak.com)

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!



mjamaicamountainpeak