

# Oranges



**Nutrition:** Oranges are a healthy source of fiber, vitamin C, thiamine and antioxidants and have multiple health benefits.

**Storage:** At room temperature, oranges generally last for up to a week; In your refrigerator, they will usually be fresh for three to four weeks.



## Orange smoothies!

### Ingredients:

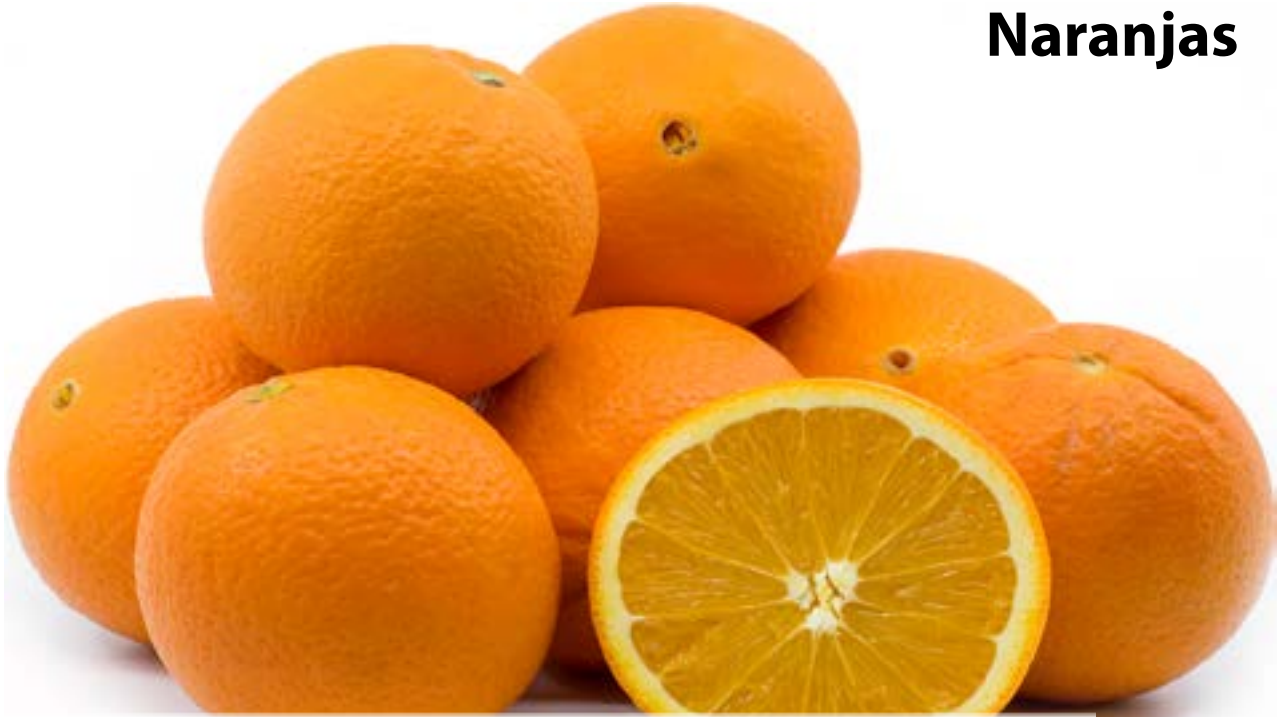
- 4 fresh peeled oranges
  - 2 cups of ice
  - 1/3 cup of milk
  - 1 or 2 tablespoons of honey (optional)
- (You can add any fruit to this!)

### Directions:

1. Combine all ingredients in a blender and mix until smooth.
2. Add more ice if you wish!

Photo courtesy: [Gimmedelicious.com](http://Gimmedelicious.com)

# Naranjas



**Nutrición:** Las naranjas son una fuente saludable de fibra, vitamina C, tiamina y antioxidantes y tienen múltiples beneficios para la salud.

**Almacenamiento:** A temperatura ambiente, las naranjas generalmente se guardan hasta una semana; en su refrigerador, generalmente se mantendrán frescas durante tres o cuatro semanas.



## Batidos de naranja!

### Ingredientes:

- 4 naranjas frescas, peladas
- 2 tazas de hielo
- 1/3 taza de leche
- 1-2 cucharadas de miel, si es necesario  
(Puedes agregar cualquier fruta a esta receta!)

### Direcciones:

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. Añadir más hielo si lo desea!

Foto cortesía: Gimmedelicious.com