

Batido verde

Rinde 2 porciones (de 2 a 8 onzas)

Ingredientes:

- 1 banana mediana madura, pelada
- 1 manzana pelada y sin semillas
- 1 taza de hojas de espinaca, sin los tallos duros
- 1/4 de taza de jugo de naranja
- 1/4 de taza de leche al 2%, fría
- 6 cubitos de hielo

Instrucciones:

1. Pique la manzana y las hojas de espinacas.
2. Coloque la banana, la manzana, las espinacas, el jugo de naranja, le leche y cubitos de hielo en una licuadora. Pulse varias veces y haga un puré de consistencia suave, raspando los lados de la licuadora con una espátula según sea necesario.



Nutrition Facts per serving:
150 calories; 1.5g fat; 33g carbohydrates; 5g protein;
20g sugars; <5mg cholesterol; 75mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales

Batido verde

Rinde 2 porciones (de 2 a 8 onzas)

Ingredientes:

- 1 banana mediana madura, pelada
- 1 manzana pelada y sin semillas
- 1 taza de hojas de espinaca, sin los tallos duros
- 1/4 de taza de jugo de naranja
- 1/4 de taza de leche al 2%, fría
- 6 cubitos de hielo

Instrucciones:

1. Pique la manzana y las hojas de espinacas.
2. Coloque la banana, la manzana, las espinacas, el jugo de naranja, le leche y cubitos de hielo en una licuadora. Pulse varias veces y haga un puré de consistencia suave, raspando los lados de la licuadora con una espátula según sea necesario.



Nutrition Facts per serving:
150 calories; 1.5g fat; 33g carbohydrates; 5g protein;
20g sugars; <5mg cholesterol; 75mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales