

Licuados Verdes

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tamaño de la porción: 1 Licuado |
Cantidad de porciones: 4



Ingredientes

- 1 banana congelada
- 1 taza de jugo de piña/naranja
- 1 taza de yogur natural o de vainilla de bajo contenido graso
- 2 tazas de espinaca o col rizada fresca

Instrucciones

1. Pele la banana, corte en trozos y coloque en el congelador por lo menos durante 2 horas.
2. Lava bien la espinaca o la col rizada. Tire los tallos.
3. Vierta el jugo de piña/naranja en la licuadora y agregue los trozos de banana congelada.
4. Agregue el yogur y la espinaca (o col rizada) a la licuadora.
5. Coloque la tapa de la licuadora y licúe durante 1 o 2 minutos. Vierta en vasos y sirva.

Consejos Food \$ense

Si su fruta está demasiado madura, no la tire a la basura. En lugar de eso, ¡colóquela en el congelador y úsela en un licuado otro día!

A los niños le encantan los licuados verdes y son una excelente forma de agregar frutas y vegetales a su dieta. Pruébelos en su próxima fiesta y deje que sus invitados preparen sus propios bocadillos saludables y coloridos.



Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 taza): **calorías** - 90; **proteínas** - 4g; **carbohidratos** - 20g; **grasas totales** - 0g; **grasas saturadas** - 0g; **fibra** - 1g; **sodio** - 50mg; **vitamina C** - 60%; **vitamina A** - 35%; **hierro** - 4%; **calcio** - 10%