

Batido verde de frutas

Source: Reproducido y reimpresso con el permiso de Vita-Mix Corporation Inc.

¡Otro bocadillo rápido y fácil!

About the Recipe

106 Calories · 1.9 g Protein · 2.7 g Fiber

Smoothie

Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 6 tz / 180 g espinaca tierna, fresca
- 1 1/2 tz / 315 g trozos de piña fresca o enlatada y escurrida
- 3 tz / 450 g uvas verdes
- 1 1/2 bananas/plátano
- 1 1/2 tz / 360 ml agua
- 1 1/2 tz / 150 g hielo

Directions

1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licuar de 1 a 2 minutos hasta que todo se haya incorporado.
3. Servir.

Nutrition Facts

Por porción de 1 taza

Calorías: 106

Grasas: 0.4 g

Grasas saturadas: 0.1

Calorías provenientes de grasas: 3%

Colesterol: 0 mg

Proteínas: 1.9 g

Carbohidratos: 26.9 g

Azúcar: 19.5 g

Fibra: 2.7 g

Sodio: 28 mg

Calcio: 46 mg

Hierro: 1.3 mg

Vitamina C: 38.9 mg

Betacaroteno: 1739 mcg

Vitamina E: 0.9 mg