

# 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