



Batido para el desayuno

Porciones 2 | Tiempo de preparación 5 min | Tiempo total 5 min

Equipamiento: Licuadora
Utensilios: Tazas medidoras

Ingredientes

1 taza de jugo de naranja
1/2 taza de yogur natural o de vainilla con bajo contenido de grasa
1 banana congelada
2 tazas de hojas de espinaca fresca
2 tazas de hielo

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Agregue todos los ingredientes a la licuadora y procese hasta obtener una textura homogénea.
3. Sirva de inmediato; después de algunos minutos el batido comenzará a separarse.

Información nutricional:

Calorías 170
Grasas totales 0,5 g
Sodio 60 mg
Carbohidratos totales 38 g
Proteína 5 g