



Batido para el desayuno

Porciones: 2 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 5 minutos.

Equipamiento:

Licadora

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 licadora 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