



# Batido para el desayuno

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

Tiempo total: 5 minutos.

## Equipamiento:

Licuada

## Utensilios:

Tazas medidoras

## Ingredientes

- 1 taza de jugo 100% de naranja
- 1/2 taza de yogur con bajo contenido de grasa (natural o de vainilla)
- 1 banana congelada
- 2 tazas 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