Batido verde de frutas

Source: Reproducido y reimpreso 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