

Batido Poderoso

4 porciones

Las frutas y verduras hacen de este batido una buena fuente de fibra. Los adultos deben tratar de consumir 25-30 gramos de fibra por día.

- 1 a 1 ½ tazas de espinaca fresca
 - 2 tazas de piña, bayas mixtas u otro jugo 100% natural
 - 1 banana
 - 1 ½ tazas de bayas mixtas congeladas
 - ¾ taza de yogur bajo en grasa
 - 1 taza de hielo
1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. Lave suavemente las espinacas con agua corriente fría. Si la espinaca está marcada como "prelavada" o "lista para comer", utilícela sin lavarla más.
 3. Ponga las espinaca fresca en la licuadora con el jugo y licue hasta que la espinaca este bien picado.
 4. Añada el resto de los ingredients y licue.
 5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Información nutricional por porción: Calorías 150, Grasa total 1g, Grasa saturada 0g, Colesterol 3mg, Sodio 40mg, Total de carbohidratos 34g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 23g, Proteína 4g, Calcio 12%, Hierro 7%.