



SMOOTHIE DE PERA Y ESPINACAS

Una combinación de sabores que sorprenderá el paladar de los más exigentes

 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 480 ml de bebida de Coco
- 100 gramos de espinaca cruda picada
- 2 unidades medias de pera (276 g)
- 1/2 unidad de abacate (156 g)
- 15 gramos de nuez
- 2.5 gramos de gengibre fresco
- 1 porção de chia Hidratada (22 g)
- 1 cucharada cafetera de canela molida(3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agrega todos los ingredientes en la licuadora a la máxima potencia.
- 2º Una vez bien integrados todo los ingredientes, confirma la consistencia, de ser necesario agrega un poco más líquido.
- 3º ¡Disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (473 g)	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	235 kcal	12 %
GRASA	4 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	20 mg	95 mg	4 %
H. CARBONO	4 g	17 g	6 %
AZÚCARES	3 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	—