



SMOTHIE VERDE

Licuada de verduras verdes

 10 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de espinaca cruda picada (60 g)
- 100 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 100 gramos de nopal crudo
- 100 gramos de apio crudo
- 1 pieza de naranja valenciana (121 g)
- 100 gramos de perejil crudo picado
- 2 cucharaditas de miel (14 g)
- 1 cucharadita de semilla de girasol (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se lava y desinfecta toda la verdura y se corta en trozos
- 2º agrega todos los ingredientes en la licuadora, de la naranja solo se agrega el jugo
- 3º se incorpora el agua necesaria de acuerdo a la consistencia deseada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [558 g]	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	199 kcal	10 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	0 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	7 g	40 g	13 %
AZÚCARES	3 g	19 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	45 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	—