



LICUADO VERDE ENERGIZANTE CON LECHE DE ALMENDRA

Un licuado lleno de fibra y antioxidantes, con espinacas, plátano y mango, y enriquecido con leche de almendra para darle cremosidad y un toque ligero. Ideal para empezar el día con energía.

🕒 5 minutos

🕒 5 minutos

🍷 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Taza de espinaca cruda [30 g]
- 1/2 Pieza mediana de plátano [59 g]
- 2/3 Tazas de mango [111 g]
- 1 Taza de silk almendra sin azúcar [240 g]
- 1 Cucharada de chía [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes: Lava bien las espinacas, pela el plátano y corta el mango en trozos pequeños si es fresco.
- 2º Añadir a la licuadora: Coloca las espinacas, el plátano, el mango, la leche de almendra y las semillas de linaza o chía en la licuadora.
- 3º Añadir hielo (opcional): Si deseas que el licuado sea más fresco, agrega los cubos de hielo.
- 4º Licuar: Licúa todos los ingredientes a velocidad alta durante 30-60 segundos hasta que la mezcla esté bien homogénea y cremosa.
- 5º Probar y ajustar: Si está muy espeso, agrega más leche de almendra. Si prefieres un licuado más dulce, añade un poco de miel (considerar si se tiene diabetes) o tu endulzante favorito.
- 6º Servir: Vierte el licuado en un vaso grande y disfruta inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [450 g]	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	202 kcal	10 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	40 mg	181 mg	8 %
H. CARBONO	8 g	37 g	12 %
AZÚCARES	5 g	22 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	—