



## SMOOTHIE 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 %  |
| PROTEÍNA          | 2 g       | 9 g                 | 18 %  |
| H. CARBONO        | 7 g       | 40 g                | 15 %  |
| AZÚCARES          | 3 g       | 19 g                | 21 %  |
| GRASA             | 1 g       | 5 g                 | 7 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 11 g                | 45 %  |
| SODIO             | 0 mg      | 1 mg                | 0 %   |