

**SMOOTHIE VERDE**

Recetas nutritivas para tu salud...

🕒 10 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 3/4 taza de piña picada [124 g]
- 3/4 taza de apio crudo [76 g]
- 1 pieza de nopal crudo [70 g]
- 1/2 taza de pepino sin cáscara rebanado [52 g]
- 3/4 taza de jugo de limón [180 g]
- 2 cucharaditas de azúcar blanca [8 g]
- 1/2 taza de agua [120 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar todos los ingredientes con hielo.
- 2º Servir en un recipiente.
- 3º Agregar hojas de menta (decoración).
- 4º Agregar semillas de chia (decoración).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (619 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 28 kcal | 171 kcal | 9 % |
| GRASA | 0 g | 0 g | 0 % |
| GRASAS SATURADAS | — | — | — |
| COLESTEROL | — | — | — |
| SODIO | 1 mg | 4 mg | 0 % |
| H. CARBONO | 7 g | 46 g | 15 % |
| AZÚCARES | 4 g | 25 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 6 g | 22 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 3 g | — |