



## SMOOTHIE VERDE

### CARGADO DE ANTIOXIDANTES Y VITAMINA

*Este batido es una gran fuente de vitaminas A, B, C y K, antioxidantes y minerales esenciales. Lo mejor de todo es que puedes probar usando distintos vegetales y complementarlo con súper alimentos tales como Maqui, Lúcuma o Maca.*

#### Ingredientes (2 porciones)

- ½ plátano maduro
- ½ palta
- 1 taza de hojas de espinacas
- 1 taza de hojas de kale
- 1 cucharadita de Maqui en polvo
- ½ taza de agua filtrada o tu leche vegetal favorita

#### Preparación

1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora y mezclar a alta velocidad hasta lograr una consistencia suave y homogénea.
2. Agregar más líquido si fuese necesario.



Recomiendo usar leche de origen vegetal, como almendras, castañas de cajú o coco, que no contengan endulzantes añadidos. Prueba usar mi receta de leche de castañas de cajú.

Valor nutricional por porción: 137 calorías; 2,4 g de proteínas; 12,9 g de carbohidrato (7,4 g provenientes de azúcares); 7,9 g de grasa (2,9 g de grasas saturadas); 46 mg de sodio; 4,5 g de fibra.