

SMOOTHIE VERDE

Antioxidantes y vitaminas: 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, Lúcumá o Maca.



Ingredientes (2 porciones)

- ½ plátano maduro (excluir en semana 2 y 3)
- 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 hecha en casa

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.