

# SMOOTHIE VERDE DE KIWI



## Ingredientes

- 3 kiwis medianos congelados picados y sin piel
- 1 taza de hojas de espinaca
- $\frac{3}{4}$  taza de agua de coco
- $\frac{1}{2}$  taza de cubos de hielo

## Preparación

1. Poner las hojas de espinaca en un colador grande y colocar sobre una olla con agua hirviendo. Tapar y cocer al vapor. Alternativamente, remojar las hojas de espinada en agua caliente durante 2 a 3 minutos o hasta que se cuezan y colar con un chorro de agua fría, botando el exceso de agua. Dejar enfriar las espinacas
2. Combinar todos los ingredientes en una juguera o procesadora de alimentos hasta que se forme un batido con la consistencia deseada.