

RECIPE DE BATIDO DE FRUTAS TROPICALES Y ESPINACA

SIRVIENDO:

1-2 TAZAS O VASOS

TIEMPO TOTAL:

5 MINUTOS

INGREDIENTES:

- 6 onzas agua filtrada
- 6 onza 100% jugo de manzana
- 1 taza de mezcla de frutas tropicales congeladas (fresas, bananas, mangos, pina)
- 1 taza de espinaca de bebe (baby espinaca)
- 1/2 cucharadita de linaja molida (ground flaxseed)
- 3 cubos de hielo. (opcional).



INSTRUCCIONES:

Usando una licuadora regular, primero coloque 6 onzas de agua filtrada y 6 onzas de 100% jugo de manzana. Luego, ponga los 3 cubos de hielo congelados (opcional), 1 taza de la mezcla de frutas tropicales congeladas, y 1/2 cucharadita de linaja molida (ground flaxseed). Por último, agregue 1 taza de espinaca de bebe (baby espinaca). Licuar o mezclar todos los ingredientes en la licuadora en lo más alto (high) y servir en 1-2 vasos o tazas.

MODIFICACIONES:

- Agregue 1/2 cucharadita de semillas de CHIA (CHIA seeds). Bueno para más proteínas.
- Agregue 1/2 cucharadita de polvo de té verde matcha (matcha green tea powder). Bueno para energía natural.
- Intercambia 1 taza de espinaca por taza de kale. Bueno para más calcio, vitamina K y vitamina C.
- Intercambia el jugo de manzana con jugo de pinas o usa solamente agua. Esto tendría menos azúcar