

Batido de Monstruo Rojo

Sirve: 2 Porciones

Ingredientes

- 1 **taza** col rizada o espinaca
- 1 **taza** fresas
- 1 banana, mediana
- 1 **taza** agua (opcional leche de almendra o leche de coco)
- 1 **taza** arándano azul
- 1 **taza** piña
- 1 naranja (pelada y en rodajas)
- 1 taza de hielo

Preparación

1. En una licuadora, mezcle las hojas verdes y el líquido de su gusto.
2. Gradualmente añada el resto de los ingredientes, licuando después de cada adición.
3. Sepárelo en dos vasos y guarde uno para más tarde.

Notas

Northern Valley Catholic Social Service

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	20 mg
Total de Carbohidrato	44 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	29 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	108 mg
Hierro	1 mg
Potasio	646 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	2 tazas
 Vegetales	1/4 taza