

Batido Verde Sencillo

Sirve: 2 Porciones

Ingredientes

- 1 **taza** col rizada o espinaca
- 1 banana, mediana
- 1 **taza** leche baja en grasa (u opcional leche de coco o leche de almendra)
- 1 **taza** yogur sin sabor
- 1 manzana, mediana (sin el centro y en rodajas)
- 1 **taza** fruta congelada (un solo tipo de fruta o combinación de frutas mixtas congeladas)
 - linaza, 1 Cucharada (opcional)
 - semillas de chía, 1 Cucharada (opcional)

Preparación

1. En una licuadora, licúe la col rizada o espinaca con el líquido de su gusto.
2. Añada el resto de los ingredientes, licuando después de incorporar cada uno de los ingredientes.
3. Sirva y disfrute, frío.
4. Guarde el resto del batido en el refrigerador para más tarde o para el día siguiente.

Notas

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|--------------------------------|---------------|
| Calorías | 278 |
| Grasa total | 6 g |
| Grasa saturada | 3 g |
| Colesterol | 21 mg |
| Sodio | 120 mg |
| Total de Carbohidrato | 50 g |
| Fibra dietética | 7 g |
| Azúcares totales | 36 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | 0 g |
| Proteínas | 11 g |
| Vitamina D | 2 mcg |
| Calcio | 360 mg |
| Hierro | 1 mg |
| Potasio | 984 mg |

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

| | |
|--|-------------|
|  Frutas | 1 3/4 tazas |
|  Vegetales | 1/4 taza |
|  Lácteo | 1 taza |

Deberá ser consumido dentro de las próximas 24 horas.

Northern Valley Catholic Social Service