



Batido verde

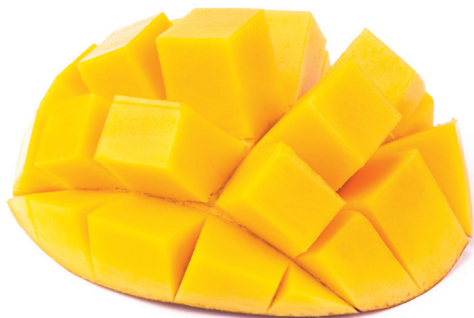
Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca fresca
- 2 tazas de leche (de almendras, de vaca, de soya, etc.)
- 1 taza de mango congelado en trozos
- 1 banana madura y congelada
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas
- 2 cucharaditas de cúrcuma molida

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora. Licúe hasta lograr una textura suave y homogénea.



Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ taza

- Calorías: 96
- Grasas totales: 3.2 g
- Grasas saturadas: 0.2 g
- Grasas monoinsaturadas: 1.2 g
- Grasas poliinsaturadas: 1.3 g
- Sodio: 107 mg
- Carbohidratos totales: 15.9 g
- Fibras alimentarias: 2.9 g
- Azúcares: 9.3 g
- Proteína: 2.6 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine

