

## SMOOTHIE VERDE



| 10 min.



| 0,40 €/ración

### INGREDIENTES

- 30 g de tallos de espinaca y hojas mustias
- 70 g yogourt griego natural
- 20 g piel de calabacín
- ½ pera grande o manzana
- 1 c.s. jengibre rallado
- Hielo



### ALÉRGENOS



### ELABORACIÓN

1. Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Poner un poco de agua y triturar hasta que quede un zumo espeso.
2. Si es necesario, añadir un poco más de agua.
3. Servir de inmediato.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	40 Kcal	5,3 g	5,3 g	1,1 g	0,6 g	1,7 g	1,0 g	0,1 g

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Guarda restos de verduras (pieles y tallos) en el congelador y úsalos para hacer purés, caldos o para estas preparaciones.
- Los tallos de las espinacas se pueden utilizar también en revueltos o cocinados en el wok con otras verduras.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- El jengibre es un gran aliado contra los problemas digestivos.