

SMOOTHIE VERDE



| Fácil



| 10 min.



| 2 raciones



| 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.