

BATIDO DE KIWI MADURO



Fácil



15 min.



4 raciones



3,90 €/ración

INGREDIENTES

- 4 kiwis maduros
- 2 plátanos maduros
- 50g de espinacas
- 200g de leche semi desnatada



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Pelar los kiwis y cortarlos en pedazos en el vaso de la licuadora. Mezclar los plátanos, la leche y las espinacas.
2. Mezclar hasta que se quede con una consistencia cremosa. Colocar en vasos.

alimentación
consciente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	131 kcal	22,3 g	21,3 g	2,1 g	1,2 g	5,1 g	3,4 g	1,3 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes hacer esta receta aprovechando la piel del plátano. Solo tendrás que lavar bien la piel y desechar las extremidades.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Los batidos son una forma rápida de consumir vitaminas, minerales y fibra de la fruta y una buena opción para desayuno o merienda.
- Se puede hacer el mismo batido sin leche, adicionando el zumo de una naranja y un poco de agua.