

Licuada de plátano, fresa y espinaca

Preparación: 10 min
Rinde 4 tazas



Ingredientes

- 2 plátanos (banana) maduros pelados
- 24 fresas congeladas
- 2 taza bien llena de espinacas frescas
- 1 taza de yogur sin sabor o de vainilla bajo en grasa
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadita de miel (opcional)

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora hasta que queden bien licuados.
2. Añada más jugo de naranja o agua según se necesite.
3. ¡Buen provecho!



Public Health



NC SNAP-ED

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org