

Green Smoothie

Ingredients:

1 banana, frozen

½ cup yogurt

½ cup milk

½ cup frozen fruit (strawberries, pineapple, mango)

2 handfuls spinach

Directions:

1. Place all ingredients in blender (or food processor) and pulse until well combined.
2. Serve cold. Makes 1 smoothie.

Batido verde

Ingredientes:

- 1 plátano congelado
- 1/2 taza de yogur
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de fruta congelada (fresas, piña, mango)
- 2 puñados de espinacas

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora (o procesadora) y licúe hasta que se mezclen bien.
2. Sirva frío. Cantidades para 1 batido.