Batido Diosa Verde

Prep:

5 minutos

Total:

5 minutos

Sirve:

5 raciones de una taza cada una

Pieza:

Blender
Valora:

Contribuido por:

Katherine Lawrence
Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews y propietaria de www.plantbasedhealth.com
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Este simple batido combina verduras de hoja verde con frutas ricas en vitamina C; una manera nutricionalmente poderosa de empezar el día.

2 tazas de leche vegetal de soja, arroz, almendras o cáñamo (480 ml)

Preparación :

1. Pon todos los ingredientes en una batidora y bate hasta que quede suave. Añade hielo, si quieres una bebida fría, y bate.

Consejos:

- Puedes congelar las fresas y/o melocotones antes de batirlos para una bebida refrescante.

Información nutricional por ración

Calorías: 139
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 55mg
Carbohidratos: 27g

Fibra Dietética:	5g
Azúcar:	18g