

Recipe for



BATIDO VERDE NIVEL 4

BATIDO VERDE SALADO

SIRVE 2-3

TIEMPO DE PREPARACIÓN

Tiempo aproximado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA

Calorías totales 408

Grasa 14 g

Proteína 11 g

Carbohidratos 62 g

Fibra 16 g

INGREDIENTS

1 zanahoria grande

1/2 pimiento rojo grande

2 tallos grandes de apio

1 tomate roma

3/4 de pulgada de raíz de jengibre

1/2 pulgada de raíz de cúrcuma -- opcional

Una pizca de pimienta negra

1 cucharada de semillas de lino

2 cucharadas de nueces o almendras

2 tazas de agua

espinacas 5 onzas

De 1/4 a 1 jalapeño (preferencia de especias)

1 cucharada de perejil o menta fresca

2 cucharadas de zumo de lima o limón

DIRECCIONES

Poner 2 tazas de agua en una batidora de alta velocidad

Añadir las semillas de lino, el jengibre, la cúrcuma, el polvo de amla y las nueces a continuación

A continuación, coloque de 5 a 6 onzas de espinacas en la licuadora

Añade la zanahoria, el pimiento, el apio y el tomate

Mezclar y disfrutar!