

Smoothie Verde Energizante

Plato Principal	
TIEMPO	PORCIONES
5 min	2

INGREDIENTES

- 1 taza de espinacas frescas
- 1 plátano maduro
- 1/2 manzana verde
- 1 taza de agua de coco
- 1 cucharada de semillas de chía
- Jugo de 1/2 limón
- Miel al gusto

PREPARACIÓN

Lavar bien las espinacas. Pelar el plátano y cortar en trozos. Cortar la manzana en trozos pequeños. Agregar todos los ingredientes a la licuadora. Licuar hasta obtener una consistencia suave. Servir inmediatamente.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>