

SPINACH SMOOTHIE



Servings

2 Servings



Cook time

7 Minutes



Calories

106 calories

Ingredients:

- 1 cup fresh spinach (packed)
- 1 banana (fresh or frozen)
- 1 cup yogurt (plain or flavored) or milk (dairy or non-dairy)
- 1 tablespoon honey or maple syrup (optional, for sweetness)
- ½ cup ice

Steps for Cooking:

1

Prepare the Ingredients: Wash the spinach thoroughly and pat it dry. If using a fresh banana, peel and slice it.

2

Blend: In a blender, combine the spinach, banana, yogurt or milk, and honey or maple syrup if desired. Add ice if you want a colder, thicker smoothie.

3

Blend Until Smooth: Blend on high until all ingredients are well combined and the mixture is smooth.

4

Taste and Adjust: Taste the smoothie and adjust sweetness if needed by adding more honey or maple syrup.

5

Serve: Pour into a glass and enjoy immediately!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

KidS
Kitchen

FOOD
SHARE
ventura county

BATIDO DE ESPINACAS



Porciones
2 porciones



Hora de cocinar
7 Minutos



Calorías
106 calorías

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas frescas (envasadas)
- 1 plátano (fresco o congelado)
- 1 taza de yogur (natural o aromatizado) o leche (láctea o no láctea)
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce (opcional, para endulzar)
- ½ taza de hielo

Preparación:

- 1 Prepare los ingredientes: Lave bien las espinacas y séquelas. Si usa un plátano fresco, pélelo y córtelo en rodajas.
- 2 Mezcla: En una licuadora, combine las espinacas, el plátano, el yogur o la leche y la miel o el jarabe de arce, si lo desea. Agrega hielo si quieres un batido más frío y espeso.
- 3 Licue hasta que quede suave: Licue a velocidad alta hasta que todos los ingredientes estén bien combinados y la mezcla esté suave.
- 4 Pruebe y ajuste: Pruebe el batido y ajuste el dulzor si es necesario agregando más miel o jarabe de arce.
- 5 Atender: ¡Vierte en un vaso y disfruta de inmediato!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES