

Smoothie verde con proteína

Bajo en grasa / Bajo en grasa saturada / Fuente de vitamina C / Nutrición en la cocina / Sin colesterol **



INGREDIENTES:

- 1 taza de jugo de naranja
- ½ taza de jugo de piña
- ½ taza de yogur griego natural sin endulzar bajo en grasa
- 1 plátano pelado y cortado en rodajas
- 2 tazas de hojas de espinacas frescas
- 2 tazas hielo picado

Tiempo de preparación: 10 minutos

Porciones: 4 tazas

PREPARACIÓN:

1. Combinar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que quede con una textura homogénea.
3. Listo para servir.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	1/2 taza (107 g)	
Calorías	60 kcal	
Proteínas	2 g	
Grasas	2.5 g	
Grasas saturadas	0 g	
Colesterol	0 mg	
Hidratos de carbono	8 g	
Azúcares	5 g	
Fibra	2 g	
Sodio	340 mg	
Calcio	38 mg	4%
Hierro	1 mg	6%
Vitamina A	11 µg	2%
Vitamina D	0 µg	0%
Vitamina C	11 mg	17%

* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

** Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.