

Smoothie de frutas y verduras



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 10min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/smoothie-de-frutas-y-verduras>

Preparación

Meter todo en un procesador de alimentos y pulsar hasta que estén bien integrados y tenga una consistencia deseable.

Ingredientes

- 1-1/2 taza/s Agua fría
- 1 cabeza de Lechuga
- 1/2 puñado/s Espinaca
- 1 Manzana
- 1 Pera
- 4 Tallos de Apio
- 1 Banana
- Jugo de 1/2 limón
- 1 poco Perejil (o cilantro)

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Vegetariana, Primavera, Verano, Otoño, Invierno, Todo el año, Frutas, Vegetales, Comida para todos los días, Para/con niños, Familia, Chicas delgadas, Bebidas y cocktails, Desayuno

