

# Smoothie de piña y zanahoria



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 0min , Tiempo de cocción: 0min  
Tiempo total: 0min , Número de porciones: 2

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

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/smoothie-de-pina-y-zanahoria>

## Preparación

Tiene un procedimiento más que sencillo:

- 1) Colocar la piña, el hielo, el jugo de naranja, la zanahoria y la banana en la licuadora.
- 2) Licuar hasta que quede suave y espumosa.

### ▫ **Tip para la receta**

Puede crear su propia combinación de frutas y vegetales. Las mezclas suelen ser muy sabrosas y nutritivas!!

## Ingredientes

- 3/4 taza de Piña picada
- 1/2 taza de Hielo
- 1/3 taza de Zumo de Naranja fresco
- 1/3 taza de Zanahoria picada
- 1/2 Banana

## Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Primavera, Verano, Todo el año, Económico, Frutas, Rápida, Para/con niños, Bebidas y cocktails, Refrescos para fiestas

