

JUGO VERDE DE ESPINACAS CON PLÁTANO

Para una rica y fresca desintoxicación, nada mejor que un jugo verde.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 600 ml

- El jugo de un limón
- 1 plátano o banana
- 1/2 kiwi (opcional)
- 1/2 taza de espinacas
- Miel de agave o el endulzante de su preferencia
- 1 y 1/2 tazas agua potable
- 3/4 o 1 taza piña picada

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

las espinacas al vaso de la licuadora. Agregamos la piña, un kiwi si cáscara, un plátano, el jugo de un limón y 3 cucharadas soparas de miel de agave o el endulzante de su preferencia. Agregamos 1 y 1/2 taza de agua.

hasta integrar bien los ingredientes (aproximadamente un minuto)

Ver video

@brunogerardohernandez7540

Así. Lo. Hago guapo cheff. Y nos gusta mi Nieto i mi hija lo tomamos y cuando no tengo espinaca le pongo. Zanahoria,. Y mañana le voy a poner pomelo riquísimo. Desde. Veracruz. Saludos. Y. Bendiciones,,,,,   
  

@alto2703

Una bomba nutricional. Fue curioso no ver pero escuchar a nuestra querida Sra. Deyanira durante la elaboración, se invirtieron los papeles. Gracias por su trabajo y las video receta, pero sobre todo gracias por siempre hacernos pasar un momento de puras emisiones tan buenas y bonitas con tan buenas vibras.

@gladyspena4155

Los jugos son un encanto para mi paladar gracias por compartirlos un gran abrazo a la distancia para su mamá y a usted gracias por hacerme reír y enseñarnos a preparar delicias nutritivas y saludables.... Son un encanto de personas...

@marthavelazquez1032

Debe de tener un sabor muy rico, porque tiene banana y piña !!! Un saludo para ustedes, que los quiero mucho,

Dios los bendiga siempre !!!!!