BEBIDAS PREPARADAS

SMOOTHIE VERDE DE PIÑA Y PEPINO

PORCIONES
2

PREPARACIÓN
15 MIN

COMPLEJIDAD
FÁCIL

DESCARGAR COMPARTIR

INGREDIENTES

- 2 tazas de piña
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de *Agua de Coco Nature's Heart*
- 1 taza de pepino
- Jugo de 1 limón
- 1 manojo de espinaca
- Hielo al gusto

PREPARACIÓN

1. Pica toda la fruta en cubos.
2. Agrega todos los ingredientes en la licuadora.
3. Licúa los ingredientes hasta que tengas una mezcla homogénea.
4. Sirve, decora y ¡disfruta!

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 212	Fibra (g): 5
Hidratos de Carbono (g): 41	Vitamina C (mg): 222
Proteína (g): 6	Ácido fólico (mg): 80
Lípidos(g): 2	Potasio (mg):800
	Hierro (mg):6
	Magnesio (mg):31
	Fosforo (mg):46
	Calcio (mg):210

Nature's Heart® te informa:

- La espinaca y el pepino aportan fibra a tu dieta
- La piña es fuente de vitamina C
- La espinaca es una fuente natural de ácido fólico

Conociendo Nature's Heart®:

El *Agua de Coco Nature´s Heart*:

- Está elaborada a base de coco y no tiene azúcar añadida
- Aporta 50 calorías por cada porción (330ml)