

# Cómo preparar un batido verde



Usa la licuadora para preparar el batido verde perfecto.

Esta receta rinde 4 tazas.

**Paso 1:** Coloca 2 tazas de vegetales de hoja en la licuadora.

Puedes usar:

- Espinaca
- Lechuga romana
- Col rizada
- Cilantro

**Paso 2:** Vierte 2 tazas de líquido en la licuadora. Puedes usar:

- Agua
- Leche de almendras o de arroz sin agregado de azúcar
- Agua de coco

**Paso 3:** Mezcla las hojas verdes y el líquido en la licuadora.

**Paso 4:** Coloca 3 tazas de fruta madura en la licuadora. Puedes usar:

- Banana
- Mango
- Cualquier baya, como fresas, arándanos o frambuesas
- Naranja
- Durazno
- Pera
- Manzana
- Ananá
- Limón

**Paso 5:** Bate todo junto hasta que esté homogéneo. ¡Disfrútalo!