



# Licuado verde brillante


El color verde está relacionado con lo natural, la salud y la belleza.

Es por eso que Libera Tu Salud te presenta este licuado verde increíble, completo y delicioso.

El licuado contiene verduras, limón y otras frutas creando una combinación refrescante y perfecta, para desayunar o beber en un día caluroso.

Este está lleno de fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y un sinnúmero de nutrientes que no solo nutrirán tu cuerpo desde la raíz, sino que también te darán un boost de energía y vitalidad.

Al ser un licuado que contiene la fruta completa, es considerado un alimento alto en fibra, el cual es un gran aliado de la belleza, además de desintoxicar naturalmente a nuestro cuerpo, controla el apetito, elimina los desechos y equilibra los niveles de azúcar en sangre.



No dejes de probar  
está maravillosa  
receta que tenemos  
para ti!

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

**Porciones:** Rinde alrededor de 2 litros y se puede refrigerar hasta tres días para continuar disfrutando.

## Ingredientes

- 2 tazas de agua fresca filtrada
- 7 tazas de espinaca picada
- 6 tazas de lechuga romana picada
- 1½ tazas de apio picado (unos dos tallos)
- 1 pera, sin centro y picada
- 1 manzana, sin centro y picada
- 1 plátano maduro, pelado
- 2 cucharadas de jugo fresco de limón
- ½ taza de cilantro picado (opcional)
- ½ taza de perejil picado (opcional)

### Una porción aporta:

- Calorías: 141 kcal
- Grasas totales: 0 g
- Carbohidratos: 32 g
- Proteínas: 3 g
- Fibra: 7 g
- Sodio: 0 g

### Equipo de producción:

- Tabla de picar y cuchillo
- Licuadora





## Preparación:

- 1.** Añade el agua, la espinaca y la lechuga a la licuadora .
- 2.** Enciéndela a baja velocidad hasta que se licúen.
- 3.** Añade el apio, la pera, la manzana, el plátano y el jugo de limón, además del cilantro y el perejil si lo deseas.
- 4.** Licúa a alta velocidad hasta mezclar por completo

# Valor nutrimental

<b>Verduras verdes</b>	<b>Vitamina K</b>
<b>Limón</b>	<b>Antioxidante. Vitamina C Potasio</b>
<b>Manzana</b>	<b>Vitamina A, B1, B2, B5, B6, E Potasio Fósforo Boro</b>
<b>Pera</b>	<b>Vitamina A Vitamina C</b>
<b>Plátano</b>	<b>Vitamina K Vitamina E Vitamina B Vitamina C</b>

