

Batido Verde Energizante

Ingredientes:

- Un puñado de Espinacas
- Medio puñado de Kale
- 1/2 Plátano
- 1/2 Manzana Verde
- 1 ramita de Apio
- 1 cucharadita de semillas de Chia
- 250 mililitros de Bebida Vegetal de Preferencia

Procedimiento:

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora.
2. Disfruta.

Beneficios:

1. Ingerir alimentos de alta densidad nutricional en batidos, es una forma rápida de ingerir vitaminas y minerales en un solo sorbo.
2. Comienzas el día lleno de energía.
3. Eliminas toxinas de manera natural.
4. Mejor biodisponibilidad de nutrientes