

## SMOOTHIE “VACACIONES EN UN VASO”

Tiempo de preparación: 5 minutos

Sale 1 smoothie grande

### Ingredientes

1 taza de espinacas tiernas

1 taza de agua de coco (sin azúcar)

½ naranja

½ taza de piña (congelada o fresca)

½ banano (congelado o fresco)

1 cucharada de semillas de chía

### Instrucciones

1. Agrega el banano, piña, naranja, espinaca y el agua de coco en la licuadora.
2. Licuar hasta que todo esté bien mezclado..Servir en un vaso y disfruta.

Notas:

\* Si no te gusta el sabor del agua de coco, usa media taza de agua y media taza de agua de coco, así obtendrás beneficios del agua de coco, pero sin sentirla tanto.

\*Las semillas de chía las puedes poner encima del smoothie si quieres sentir las al tomarlo.

\*Podes agregarle un scoop de tu proteína preferida.

