

# Batido Energético de Trébol

Este delicioso batido está cargado de calcio, potasio y vitaminas C, D y A. ¡Es una fuente inagotable de nutrientes!

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Fuente: Extensión Cooperativa de Cornell del Condado de Tompkins

## Ingredientes

- 2 tazas de espinacas frescas bien enjuagadas
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de yogur de vainilla sin grasa
- 1 banano congelado (quitar la cáscara del banano antes de congelarlo)
- 1-2 hojas de menta, opcional

## Pasos

1. Agregue las espinacas, la leche, el yogur, el banano congelado y la menta (opcional) a la licuadora. Mezclar hasta que esté suave. Servir frío.

## Utensilios Necesarios

- Tazas medidoras
- Licuadora
- Tazón o colador para enjuagar las espinacas.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



### Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 1/4 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	194
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	7 mg
Sodio:	162 mg
Carbohidratos totales:	36 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	27 g
Proteína	10 g

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.04

Costo promedio/porción: \$3.52

La receta rinde: 2 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Espinacas frescas (10 oz.)



Añadir 1 al carrito  
Leche descremada (1/2 galón)



Añadir 2 al carrito  
Yogurt de vainilla sin grasa  
(5.3 oz.)



Añadir 1 al carrito  
Menta fresca (0.75 oz.)



Añadir 1 al carrito  
Banano

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Consejos de Almacenamiento

- Mantenga frescas las hojas de menta adicionales por más tiempo probando una de estas opciones de almacenamiento:
  1. Humedezca 1 o 2 toallas de papel. Coloque hojas de menta sobre las toallas de papel y envuélvalas suavemente. Coloque la menta envuelta en una bolsa plástica para congelador. Cerrar y colocar en la nevera.
  2. Coloque 2-3 hojas de menta en secciones vacías de una bandeja para cubitos de hielo, llenándolas aproximadamente hasta la mitad. Llene el resto de cada cuadrado con agua fría y colóquelo en el congelador. Una vez congelado, retírelo de la bandeja para cubitos de hielo y guárdelo en bolsas para congelar hasta por 3 meses. Descongela antes de usar las hojas de menta.

