

Batido verde de vainilla y menta

Comienza tu día de la mejor manera con un refrescante batido de menta. Lleno de espinacas, plátanos y coco, esta deliciosa bebida aporta vitaminas A y K que favorecen la salud, además de una gran cantidad de potasio para fortalecer los huesos.

Ingredientes:

- 1½ plátanos congelados
- ¾ taza de leche de coco enlatada
- 1½ tazas de espinacas frescas
- 10-15 hojas de menta fresca
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones:

1. Licúa todos los ingredientes hasta que la mezcla quede suave y cremosa.
2. Vierte en un vaso y añade una hoja de menta para decorar, si lo deseas.



Green vanilla mint smoothie

Comienza tu día de la mejor manera con un refrescante batido de menta. Lleno de espinacas, plátanos y coco, esta deliciosa bebida aporta vitaminas A y K que favorecen la salud, además de una gran cantidad de potasio para fortalecer los huesos.

Ingredients:

- 1½ frozen bananas
- ¾ cup canned coconut milk
- 1½ cups fresh spinach
- 10-15 fresh mint leaves
- 1 teaspoon vanilla extract

Instructions:

1. Blend all ingredients until the mixture is smooth and creamy.
2. Pour into a glass and add a mint leaf for garnish, if desired.

