Summertime

Smoothie de piña y espinacas

100 ml: 52 kcal / **217** kJ / **12,1** g carbohidratos / **1,3** g fibra / **0,2** g grasa / **0,8** g proteína / **Refrescante y digestivo**

80 g de piña

30 g de espinacas baby

1 plátano

120 ml de agua de coco

Zumo de 1/2 lima

Preparación:

1. Lava las espinacas y trocéalas. Pela la piña y el plátano y córtalos en trozos. Exprime la mitad de una lima. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener la textura deseada.

500 ml