



# Licados verdes

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 4

1 banana congelada

1 taza de jugo de piña/naranja

1 taza de yogur natural o de vainilla de bajo contenido graso

2 tazas de espinaca o col rizada fresca

## Instrucciones

---

1. Pele la banana, corte en trozos y coloque en el congelador por lo menos durante 2 horas.
2. Lave bien la espinaca o la col rizada. Tire los tallos.
3. Vierta el jugo de piña/naranja en la licuadora y agregue los trozos de banana congelada.
4. Agregue el yogur y la espinaca (o col rizada) a la licuadora.
5. Coloque la tapa de la licuadora y licúe durante 1 a 2 minutos. Vierta en vasos y sirva.



## Consejos Food Sense

---

- Si su fruta está demasiado madura, no la tire a la basura. En lugar de eso, ¡colóquela en el congelador y úsela en un licuado otro día!
- A los niños les encantan los licuados verdes y son una excelente forma de agregar frutas y vegetales a su dieta. Pruébelos en su próxima fiesta y deje que sus invitados preparen sus propios bocadillos saludables y coloridos.

**Datos nutricionales** (Tamaño de la porción, 1 taza) calorías 90; proteínas 4g; carbohidratos 20g; grasas totales 0g; grasas saturadas 0g; fibras 1g; sodio 50mg; vitamina C 60%; vitamina A 35%; hierro 4%; calcio 10%

*Adaptado de Washington State University Extension Food Sense*



## ¡Cocinar juntos! Cómo hacer licuados verdes con los niños

Los licuados verdes obtienen su color de los vegetales de hoja verde como la espinaca y la col rizada. Puede que no suenen muy bien para los adultos, ¡pero son sabrosos! La mayor parte del sabor se lo da la fruta de la receta. Cuando se utilizan vegetales de hoja verde crudos y cortados finos, la dulzura de la fruta y el yogur se convierten en el sabor principal.

**Tareas fáciles:** Reúna los ingredientes y los equipos.

Lave los alimentos frescos, escurra y seque con golpecitos.

Pele la banana, rómpala en trozos.

**Tareas intermedias:** Quite los tallos de la col rizada.

Coloque los trozos de banana en el congelador y programe el tiempo.

Mida los ingredientes y viértalos en la licuadora.

Coloque la tapa hermética de la licuadora.

**Tareas difíciles:** Encienda la licuadora a baja velocidad durante 20 segundos, luego a alta velocidad durante un minuto.

Vierta en cuatro vasos y sirva.

*Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.*

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

