

Batido verde

Esta receta es del libro de cocina "**Let's Try New Foods**" [Probemos nuevas comidas] por realmomnutrition.com. He descubierto que a los niños de 1 a 3 años de edad les cuesta masticar las hojas verdes, pero si se mezclan en un batido en la licuadora es más fácil pasarlas/tragarlas. Si no han probado los batidos verdes antes, este es un buen comienzo. ¡Los niños pequeños a quienes se les dan batidos no saben que los batidos pueden ser de cualquier color!

Porciones: 2 batidos

Tiempo: 5 minutos

Ingredientes

1/2 taza de agua fría

1 banano de tamaño mediano

1 taza de piña enlatada

1/4 taza de jugo de piña (utilice el jugo de la piña enlatada)

1 taza bien compactada de hojas de espinacas tiernas frescas

Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y mezcle a alta velocidad hasta que todo quede bien licuado.

Las licuadoras de alta velocidad funcionan mejor para esto. Si no tiene una licuadora de alta velocidad (como Ninja o Vitamix), entonces mezcle primero la espinaca, el agua y el jugo hasta que la espinaca quede licuada. Antes de que yo tuviera una licuadora de alta velocidad, descubrí que resulta mejor mezclar las hojas verdes en líquido antes de agregar el banano y la piña.

2. Sirva inmediatamente. Si espera, el batido se separa.