

Batido de frutas y espinacas

Posted on **March 03,2012** by **hiulitscuisine**

Esto si que es el desayuno de los campeones!

Ingredientes:

(para 2 personas)

- 200 g de fresas
- 1 plátano
- 1 aguacate
- 75-100 g de espinacas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas (*o al gusto*) de sirope de agave

Tiempo de preparación:

- 5 min

Preparación:

1. Cortar el aguacate transversalmente, quitar el hueso y vaciar con una cuchara.
2. Pelar el plátano y cortar el sombrero de las fresas.
3. Poner todos los ingredientes (*fresas, plátano, aguacate, espinacas, jugo de limón y sirope de agave*) en la batidora y batir.

Nota:

- Se le puede añadir agua para que no quede tan espeso.

Image not found

[Ver todas las recetas del Mes Sin Carne #MSC2012](#)

Posted in: [Cocina Tradicional](#), [Desayunos](#), [Destacados](#), [Meriendas](#), [Mes Sin Carne 2012](#), [Postres](#), [Recetas](#) |
Tagged: [Aguacate](#), [Espinacas](#), [Fresas](#), [Jugo De Limón](#), [Plátano](#), [Sirope De Agave](#) | With 0 comments