



80 g de piña



30 g de espinacas baby



1 plátano



2 c.c. de semillas de chía



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

Summertime

Smoothie de piña y espinacas

