

5 recetas exprés de smoothies verdes para personas altamente ocupadas

No tienes nada de tiempo para preparar ensaladas, entonces ¡bébelas!

Aquí encuentras 5 recetas 100% saludables para empezar a comer más sano y sentirte mejor.

Es importante mencionar que más de la mitad de los ingredientes de los smoothies tienen que ser verduras; si tu le agregas más frutas que verduras, es probable que las calorías aumenten y no se logre tu objetivo principal de comer más verduras.

Con los siguientes ingredientes podrás hacer muchas combinaciones de smoothies verdes, solo tienes que licuar los ingredientes.

Ojo: no añadas azúcar, para eso agregamos un poco de fruta que ya es dulce.

Con la lista de compras podrás preparar todas las opciones. Pero si tienes algún smoothie favorito y quieres repetirlo solo asegúrate de comprar los ingredientes para ese en especial.

Está es tu lista de compras:

- Espinaca (puede ser congelada)
- 6 pepinos
- 6 zanahorias
- 1 piña pequeña o 1 mango
- 1 manzana
- 1 banana
- 2 naranjas
- 1 aguacate

Te recomiendo que laves, peles y cortes todos los ingredientes (excepto las naranjas) en un sólo día. Guárdalos en bolsas para congelar.

De esta forma los tendrás a la mano y tu smoothie quedará súper fresco.

Estás son tus 5 recetas exprés para cada día de la semana:

Smoothie verde tropical:

Espinaca congelada
3 zanahorias
1/2 taza de piña y/o 1/2 mango

Smoothie buenos días

Espinaca congelada
3 zanahorias
2 naranjas completas peladas

Smoothie hulk

Espinaca congelada
2 pepinos
1/4 de aguacate
1 manzana

Smoothie el ogro del pantano

Espinaca congelada
2 pepinos
1/2 taza de piña y/o 1/2 mango

Smoothie banana punk

Espinaca congelada
2 pepinos
1 banana
1/4 de aguacate

Algunas ideas extras para tus smoothies:

- Cualquier paquete de fruta congelada (mango, fresa, frutos rojos) es una excelente opción para reemplazar cualquier fruta en cualquier receta
- Si tienes por ahí, frutas y verduras que estén a punto de echarse a perder pueden ser una buena opción para agregar en tu rico smoothie
- Usa canela en cualquiera de las opciones para darle un sabor especial
- Si tu licuadora no es muy potente agrega un poco de agua o 1/4 de taza de leche de almendra o de soya, para darle un sabor diferente y además incluir proteínas (fíjate que la leche no tengas azúcares en los ingredientes).