

Smoothie verde tropical

🕒 15 minutos

👥 4 personas

Dificultad ★★☆☆☆



■ Ingredientes

- 400 gr de piña pelada y cortada
- 115 gr de yogurt de vainilla
- 60 gr de espinaca
- 260 gr de cubos de hielos
- 1 tallo de apio partido
- 260 gr de cubos de hielo
- Endulzante al gusto

■ Elaboración

1. Disponga todos los ingredientes en el vaso de la batidora Vitaprep 3 de Vitamix siguiendo el orden de la lista y cierre la tapa.
2. Seleccione la velocidad 1.
3. Encienda la licuadora y aumenta poco a poco la velocidad hasta el máximo.
4. Licúe durante 1 minuto o hasta obtener la consistencia deseada.
5. Servir de inmediato.