



## Máquina Verde

Numero de raciones: 12

Tamaño de raciones: 8 onzas

### Equipo:

Licudora o procesador de alimentos

### Ingredientes:

- ½ Plátano
- 1-2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de espinacas lavadas
- 2 cucharaditas de miel
- 3-4 onzas de agua

### Direcciones:

Ponga todos los ingredientes en la licudora y mézclelos hasta que estén molidos. Puede añadir unos cuantos cubos de hielo si le gusta su jugo súper frío. Salen aproximadamente 8 onzas.

Si lo desea agréguele frutas congeladas como fresas, frambuesas, arándanos o mangos. Si el jugo es demasiado ácido agréguele jugo de naranja o manzana.

## Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 tazas

Raciones 1

Cantidad por Ración

**Calorías 110**

	% Valores Diarios*	
<b>Grasa Total</b> 0g		<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g		<b>0%</b>
Grasa Trans 0g		
<b>Colesterol</b> 0mg		<b>0%</b>
<b>Potasio</b> 424mg		<b>12%</b>
<b>Sodio</b> 30 mg		<b>1%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 29g		<b>10%</b>
Fibra Dietética 2g		<b>8%</b>
Azucares 20g		
<b>Proteínas</b> 2g		<b>4%</b>

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000		2,500	
Grasa Total	Menos de	65g	80g	
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g	
Colesterol	Menos de	300mg	300mg	
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg	
Carbohidrato Total		300mg	300mg	
Fibra Dietética		25mg	30mg	

\*\* Nutrición analizó con <https://www.supertracker.usda.gov>

**Raciones de MiPlato:** 1 ración fruta, ½ ración de verduras

**Ejercicio:** ¡Corre sin moverte del sitio durante 2 minutos!

**Reflexión:** Las espinacas contienen hierro. El hierro ayuda a transportar el oxígeno por todo el cuerpo lo cual conduce a un adecuado crecimiento y buena salud.