

# Máquina Verde

## Ingredientes:

- ½ Plátano
- 1-2 Cucharadas de Jugo de Limón
- 1 taza de espinacas lavadas
- 2 cucharaditas de miel
- 3-4 onzas de agua

Instrucciones : Ponga todos los ingredientes en la licuadora 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.



**Pump it Up:** Corre sin moverte del sitio durante 2 minutos!



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

Pensamiento delicioso: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

