



## Delicioso batido verde

---

### Ingredientes:

- 2 manzanas, pedas y picadas
- 2 guineos, cortados en rodajas
- 4 a 6 tazas de espinacas
- 1 cucharada de jengibre, picado o rallado
- 6 naranjas, en jugo (aproximadamente 1.5 tazas de jugo)
- 1 taza de agua
- 3 tazas de hielo

### Procedimiento:

1. Agregue todos los ingredientes (excepto el hielo) a una licuadora. Si va a utilizar una licuadora de inmersión, agregue los ingredientes a un recipiente con lados altos.
2. Procese la mezcla hasta que quede suave. Agregue hielo, según desee, mientras continúa procesando el batido. El hielo ayudará a espesar y enfriar la mezcla. Agregue agua al batido de ser necesario
3. Disfrute la bebida de inmediato. ¡También puede congelar el batido en paletas para disfrutar en un día de clima cálido!