

# Receta de: LICUADO ARCO IRIS DE FRUTAS Y VERDURAS

Porción de muestra para 10-20 estudiante o para 2-3 porciones enteras

## INGREDIENTES

- 4-5 fresas medianas (o zarzamoras, frambuesas)
  - 1/2 naranja, pelada
  - 1/2 calabacín amarillo mediano (o zanahoria, pepino, zucchini)
  - 2 manojos de verduras de hoja (espinaca, kale, col berza, acelga)
  - 1 taza de hielo
  - 1/3 taza de leche o agua (puede utilizar leche láctea o alternativa)
  - 1/3 taza de yogurt natural griego (opcional para espesar)
- \*Puedes substituir cualquier de estos ingredientes por aquellos que estén en temporada y disponibles. ¡Solo asegúrate de que sea colorido!

## INSTRUCCIONES

1. Añade todos los ingredientes en la licuadora y pulsa 5-7 veces.
2. Raspa los bordes de la licuadora y sigue licuando hasta incorporar bien todos los ingredientes y tengas un licuado uniforme.
3. ¡Sirve el licuado de arco iris en una taza y disfrútalo!

