



EMMSA
Empresa Municipal
de Mercados S.A.



BATIDO DE ESPINACA

www.munlima.gob.pe



MUNICIPALIDAD DE
LIMA



EMMSA
Empresa Municipal
de Mercados S.A.

BATIDO DE ESPINACA

INGREDIENTES

- 50 g. de espinacas frescas
 - 1/2 plátano
 - 2 ramas de apio
 - 1 naranja
- 2 ramitas de perejil
 - Agua

PREPARACIÓN

1. Exprimir la naranja y reservar el zumo.
2. Licuar el plátano congelado, el perejil, el apio, las hojas de espinacas, el zumo de la naranja y el agua.
3. Servir inmediatamente.

