

## Licudo del Monstro Verde

### Ingredientes:

- 1 manzana verde, sin el corazón y picada en pedacitos grandes (con la piel)
- 1 a 2 puñados de espinaca lavada
- ¼ pepino grande, pelado y cortado en pedacitos grandes
- 1 kiwi, pelado y cortado en pedacitos grandes
- 2 cucharadas jugo de limón fresco
- 1 taza leche baja en grasa (o un sustituto de leche o agua)
- 2 cucharaditas miel
- 1 taza hielo

### Instrucciones:

Añade todos los ingredientes a una licuadora. Palpite la licuadora hasta que esté bien mezclado y batido. Cuando ya esté en la consistencia deseada, viértalo en vasos para servir.

### Notas sobre la Receta:

- Alergias y sensibilidades: Esta receta incluye la leche. Se puede usar agua o un sustituto de leche en vez de la leche de vaca, si es necesario.
- Si no tiene hielo, se puede usar ingredientes fríos o congelados para resultados mejores.
- Se puede añadir canela, vainilla, o jengibre para cambiar el sabor del licuado.
- Si no están disponibles algunos vegetales o frutas, se puede sustituir otros productos verdes como perejil, peras, chicharos (arvejas), col rizada, lechugas, verduras, o ejotes. Nota: el sabor y la informacional se cambiará.