



RECETARIO SPEANUT

LICUADO-VERDE-CON-CACAHUATE

LICUADO VERDE QUE SÍ SABE BIEN

Espinaca escondida detrás del cacahuate

MEDIDAS

4'	1	4'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 2 taza espinaca baby
- 1 pza plátano congelado en trozos
- 2 cda **Speanut Light**
- 1 scoop proteína de vainilla
- 1 taza bebida de almendra
- 1 cdita jugo de limón
- 1 pizca sal

POR PORCIÓN

372	26g	14g	38g	8g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Licúa la espinaca sola con la bebida de almendra, un minuto completo. Si la metes con todo lo demás quedan hilos verdes que se sienten al beber.
- 02 Agrega el resto y licúa cuarenta segundos más.
- 03 Prueba y ajusta: si sabe a verde, media cucharadita más de limón. El ácido es lo que corta el sabor a clorofila.

Light, para que la espinaca tenga un solo sabor que tapar. Cocoa también funciona y esconde el verde todavía mejor, aunque cambia el color a un café poco apetecible.

PROCEDENCIA

speanut.mx/recetas/licuado-verde-con-cacahuete

Receta probada en cocina de casa.

2026-09-03 · INTERNACIONAL · FÁCIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuate



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Espinaca baby, no acelga ni kale: las otras dos sí saben y no hay cacahuete que las tape.
- 02 El plátano congelado en vez de hielo. Da la misma frialdad sin aguar el batido.
- 03 Congela plátanos maduros en rodajas dentro de una bolsa. Es el ingrediente que hace que valga la pena tener licuadora.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿De verdad no sabe a espinaca?

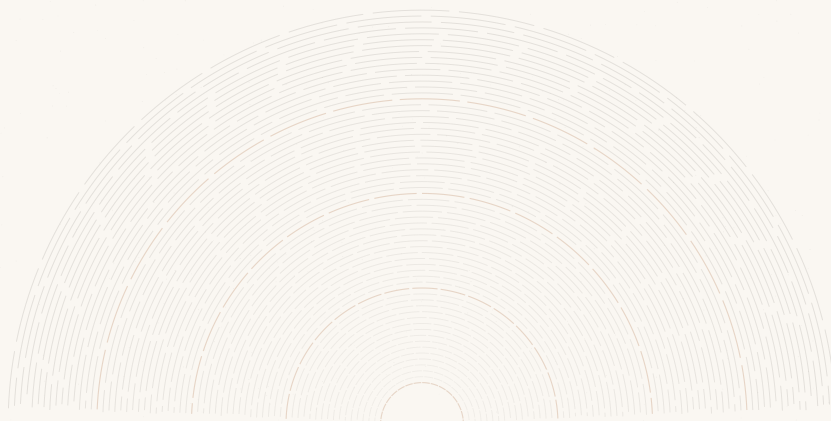
Con espinaca baby y el limón, no. Si notas el verde, casi siempre es porque se licuó poco.

¿Puedo usar espinaca congelada?

Sí y sale más barata. Usa una taza, que viene compactada.

¿Cuenta como una de las porciones de verdura del día?

Sí, dos tazas de espinaca cruda son una porción larga.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Light

speanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

