

# Recetas de smoothies con kiwis Zespri

## Smoothie de Zespri Green por Carolina Cerezuela

**Tiempo de elaboración:** 5 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Raciones:** 2

- **Ingredientes:**
  - 4 kiwis Zespri Green
  - 350 gr de melón piel de sapo
  - 15 hojas de espinacas frescas, a ser posible baby
  - Hielo picado, 2 cucharadas soperas por vaso
  - Hierbabuena para decorar
- **Elaboración:**

Escoger fruta que se encuentre en su punto óptimo de maduración, es decir, con sabor dulce y textura tierna.

Pelar los kiwis Zespri Green y cortarlos en cuartos, mientras que el melón, sin piel ni semillas, debe ir en trozos pequeños.

Mezclar los ingredientes en un vaso de batidora americana: los kiwis Zespri Green, el melón en dados, las hojas de espinacas baby y el hielo picado, para proporcionar ligereza y frescor al batido.

Triturar toda la mezcla a potencia máxima durante 1 minuto aproximadamente o hasta que veamos que se han homogenizado todos los ingredientes formando un batido suave y uniforme.

Servir los smoothies en vasos y decorarlos con unas hojas de hierbabuena.

- **Análisis nutricional por ración:** 193 kcal, 3,5 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 7,6 g de fibra y 205 mg de vitamina C.



## Smoothie de Zespri SunGold por Carlos Moyá

**Tiempo de elaboración:** 5 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Raciones:** 2

- **Ingredientes:**
  - 4 kiwis Zespri SunGold
  - 60 gr de plátano
  - 200 ml de bebida de almendras
  - Hielo picado para servir. Dos cucharadas soperas por vaso
- **Elaboración:**

Seleccionar los kiwis Zespri SunGold y el plátano para que se encuentre en su punto óptimo de maduración, con sabor dulce y textura tierna.

Partir por la mitad los kiwis Zespri SunGold y, con la ayuda de una cuchara, retirar su pulpa. El plátano, sin piel, lo cortaremos en rodajas de un grosor medio.

Mezclar la pulpa de los kiwis Zespri SunGold y del plátano en el vaso de una batidora americana, junto con la bebida de almendras, y triturar a velocidad máxima hasta conseguir una textura cremosa propia de un smoothie, durante 1 minuto aproximadamente (el tiempo lo marcará la potencia del electrodoméstico que usemos).

Una vez listo, servir en vasos con un poco de hielo picado.

- **Análisis nutricional por ración:** 207 kcal, 2,7 g de proteínas, 38 g de hidratos de carbono, 3.3 g de fibra y 245 mg de vitamina C.



### Sobre Zespri®:

**Zespri® International Limited** es la compañía que comercializa los kiwis **Zespri®** en más de 50 países de todo el mundo. En Europa está presente a través de **Zespri® International Europe N.V.**, con sede en Amberes (Bélgica) y cuenta con oficinas por todo el continente europeo (Francia, Alemania, Italia, España, Suecia y Reino Unido). Estas oficinas mantienen a la compañía en contacto con los gustos y tendencias de los consumidores de los diferentes mercados europeos.