



INGREDIENTES:

- 1 manzana lavada sin pepitas y en cuartos
- 1 pera lavada, sin pepitas y en cuartos
- 1 limón pelado sin nada de piel blanca ni pepitas
- 1 plátano en trozos
- 2 ó 3 tallos de apio en trozos sin hebras
- 150 gramos de lechuga romana en trozos
- 100 gramos de brotes de espinacas
- 250 gramos de agua muy fría
- 250 gramos de cubitos de hielo

ELABORACIÓN:

1. Poner en el vaso la manzana, la pera, el limón, el plátano y el apio (cuando preparamos el apio, lo vamos cortando a trocitos de dos dedos, y cortamos y tiramos de los hilos, y así hasta terminarlo)

2. Trocear 4 segundos a velocidad 5.

3. Añadir la lechuga, las espinacas, el agua, las espinacas, el agua y la sal.

4. Triturar 10 segundos a velocidad 10.

5. Añadir el hielo y triturar 1 minuto y medio, a velocidad de 5 a 10 progresiva.

6. Servir inmediatamente!

Nota: Es una bebida energética, depurativa, sin grasas, cero en colesterol y tan fresquito entra muy bien y sabe mejor cuando hemos pasado el primer traguito, y cuando hemos terminado ya decimos....¡Que rico no?