



INGREDIENTES:

- 1 trocito (unos 10 gramos) de jengibre
- 500 gramos de piña tropical natural (opcional) con piel
- 250 gramos de leche desnatada o agua
- 25 gramos de sirope de ágave o edulcorante
- el zumo de medio limón

ELABORACIÓN:

1. Poner en el vaso de Thermomix el Jengibre con o sin piel (a libre elección) y añadir la piña pelada y a trozos, el agua, el sirope o edulcorante, el zumo de limón, y **programar 1 minuto a velocidad de 5 a 10 progresivo.**

2. Servirlo inmediatamente. Si hubiese reservar, hacerlo en la nevera, y agitar cuando se vaya a beber. **Está muy rico.**

Nota:

Salen unos tres buenos vasos de zumo. Si queremos hacer más o menos, doblar o dividir la cantidad de ingredientes.

Es un zumo muy sano que, si se toma en ayunas, es depurativo, laxante y ayuda en la retención de líquidos.

El jengibre sobrante se puede congelar, y gastarlo cuando lo necesitemos.

Esta receta, es del magnífico blog de Ana Sevilla

