



BEBIDA DETOX DE MANZANA Y PERA (TM31, TM5)

⚡ 5 min ⌚ 5 min 🍃 baja ➡ 4 vasos (150 ml c/u) 📊 por 1 vaso: Energía 293 kJ, Energía 70 kcal, Proteínas 1 g, Hidratos de carbono 14 g, Fibra 1.9 g

Preparación

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes y triture **2 min/vel 10**. Sirva inmediatamente.

VARIANTES

- Puede añadir 1 trozo de jengibre de 1 cm pelado.

INFORMACIÓN ADICIONAL

- La manzana, la pera y la naranja aportan a este zumo vitamina C y fibra. Las espinacas frescas contienen una buena dosis de ácido fólico muy recomendable en mujeres gestantes y lactantes, así como un buen aporte de potasio con cierto efecto diurético.

INGREDIENTES

1 pera (aprox. 120 g) en trozos y sin semillas
1 manzana (aprox. 100 g) en trozos y sin semillas
60 g de hojas de espinaca frescas
150 g de agua fría
3 naranjas (peladas sin nada de parte blanca ni pepitas)
3 cubitos de hielo

USEFUL ITEMS

sin información

THERMOMIX PARTS

cubilete

MEDIA

