



## ZUMO DETOX SACIANTE (TM5, TM31)

⏱ 10 min ⌚ 10 min 🍃 baja 🍷 2 vasos 🍷 por 1 vaso: Energía 221.7 kJ, Energía 53 kcal, Proteínas 1 g, Hidratos de carbono 10.2 g, Grasa 0.3 g, Fibra 3 g

### Preparación

1. Ponga en el vaso el pepino, la manzana, la lima y la hierbabuena y trocee **30 seg/vel 5**.
2. Agregue el agua y el hielo y triture **2 min/vel 10**. Reparta en 2 vasos y sirva.

### INFORMACIÓN ADICIONAL

- Receta facilitada por Rosa Ardá del blog Velocidad Cuchara.

### INGREDIENTES

- 1 pepino pelado, en trozos (aprox. 140 g)
- 1 manzana Granny Smith descorazonada y en trozos
- 1 lima pelada (sin pepitas)
- 4-6 hojas de hierbabuena fresca
- 80 g de agua
- 3-4 cubitos de hielo

### USEFUL ITEMS

sin información

### THERMOMIX PARTS

cubilete

### MEDIA

