



Zumo détox saciante

Ingredientes:

- 1 pepino pelado -pequeño o mediano-
- 1 manzana Granny Smith descorazonada y en trozos
- 1 lima sin piel ni pepitas
- 4-6 hojas de hierbabuena fresca o menta
- 1 cubilete de agua (100 gr)

Preparación:

1. Pon todos los ingredientes en el vaso -excepto el agua- en trozos y programa 30 segundos en velocidad 5.
2. Agrega el agua y programa 2 minutos en velocidad 10, para que quede bien fino. Enfría y a beber.

Notas: Los zumos detox además de ser desintoxicantes, son ricos en vitaminas y, por ello, aportan muchos beneficios a nuestro organismo y equilibran nuestra dieta, además de ser saciantes y ayudarnos a controlar el apetito entre horas