

# Batido de zanahoria, espinacas y pepino

## INGREDIENTES:

- gr de zanahoria
- 100 gr de hojas de espinacas frescas
- 130 gr de pepino
- 1 pellizco de sal
- 20 gr de zumo de limón
- 100 gr de cubitos de hielo
- 150 gr de agua

## PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso la zanahoria, las espinacas, el pepino, la sal, el zumo de limón y los hielos. Triture **1 min/vel 10**.
2. Añada el agua y mezcle **15 seg/vel 5**. Sirva inmediatamente.

**INFORMACIÓN:** *Al margen del tratamiento médico en los casos cuyo origen sea interno, y como complemento, es posible intentar disminuir la halitosis mediante el consumo de jugos y batidos saludables ricos en frutas y verduras gracias en este caso a su alto contenido en vitaminas y clorofila. Esta última, la clorofila procedente de las espinacas ayuda a desintoxicar el hígado e intestinos. Está presente en todas las plantas, especialmente en las verduras y hortalizas de color verde.*

*Es aconsejable tomarlo después de cada comida.*



---

**thermomix**

**EVA NAVAS**

<http://thermomix-sabadell.es/evanavas/>