

Zumo Detox Rosa

Ingredientes

- 1 Zanahoria pelada
- 1 Limón sangrado
- Tres o cuatro fresas
- 4 rodajas de piña (mejor si es natural)
- 40 gr de miel (opcional) o jarabe de caña.
- 6 cubitos de hielo
- 250 gr de agua



Preparación

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes y triture 2 min vel 10. Añadir el agua y mezclar 10 seg/vel 3. Comprobar si está a nuestro gusto o añadir agua.
2. Sirva inmediatamente.



Tiempo: 4 minutos

Raciones: 8



thermomix

Zumo Detox Verde

Ingredientes

- 1 Un puñado de espinacas
- 4 rodajas de piña
- 1 limón sangrado
- Una manzana
- 6 cubitos de hielo
- 300 de agua

Preparación

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes y triture 2 min vel 10. Añadir el agua y mezclar 10 seg/vel 3. Comprobar si está a nuestro gusto o añadir agua.

2. Sirva inmediatamente.



Tiempo: 4 minutos

Raciones: 8



thermomix