

thermomix

SMOOTHIES



INGREDIENTES:SMOOTHIE NARANJA

150 g de Zanahoria

3 naranjas peladas (sin nada de piel blanca ni pepitas)

1 pera pelada (sin semillas)

20 g de zumo de limón

1-2 cucharadas de azúcar (opcional)

200 g de cubitos de hielo.

SMOOTHIE VERDE LIGERO

100 g de hojas de espinaca frescas

300 g de pulpa de melón piel de sapo en trozos (o pera madura sin semillas)

400 g de piña fresca en trozos

300 g de uvas blancas sin semillas

40 g de zumo de limón (de 1 limón)

½ cucharadita de sal

200 g de cubitos de hielo

1 cucharada de azúcar (opcional)

SMOOTHIE ROJO DE FRESA,FRAMBUESA Y ARÁNDANOS

350 g de fresas
130 g de arándanos
130 g de frambuesas frescas
20 g de zumo de limón
2-3 cucharadas de azúcar
300 g de cubitos de hielo

SMOOTHIE AMARILLO DE PLÁTANO, MANGO Y PIÑA

300 g de piña fresca en trozos
200 g de mango maduro en trozos
1 plátano
20 g de zumo de limón
1 yogur natural (125g)
200 g de cubitos de hielo

PREPARACIÓN:

- Ponga todos los ingredientes en el vaso y triture 1min/vel 10.
o 2min/vel 10 si tiene más verdura y queremos mejor trituración.

COMENTARIOS/TRUCOS:

- si la fruta está madura y dulce no es necesario añadir azúcar.
- La sal realza el sabor de la fruta.
- Si quiere consumirlo más tarde,puede conservarlo en el frigorífico,en un recipiente hermético para que no absorba olores, hasta un máximo de 12 horas.