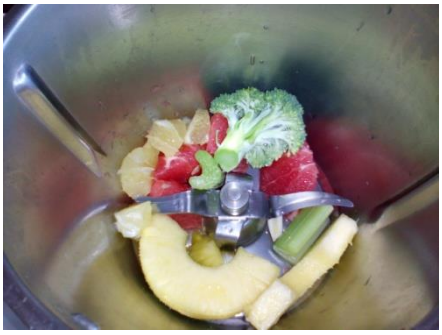
SMOOTHIE INDIVIDUAL



INGREDIENTES:

- Fruta y verdura al gusto
- Zumo de limón o medio limón sin nada de piel blanca ni pepitas.
- Algún cubito de hielo

PREPARACION:

1. Ponemos en el vaso las **frutas** y **verduras** elegidas y ponemos el cestillo (para reducir la capacidad del vaso) trocear **20 seg/ v. 4-5**
2. Incorporamos 1 o 2 **cubitos de hielo.** Con la ayuda de la espátula bajamos bien todo lo que ha quedado en las paredes del vaso, volvemos a situar el cestillo y seguimos triturando **20 seg/ v. 4-5**
3. Acabado el tiempo, volvemos a bajar bien todo lo que haya quedado en las paredes del vaso, volvemos a colocar el cestillo y seguimos triturando **30 seg/ v. progresiva 5-10**
4. Si no estuviera bien fino repetir el paso anterior una vez más después de haber bajado de nuevo todo lo que haya quedado en las paredes del vaso.
5. Consumir inmediatamente.

Comentarios/Trucos:

- Este es un smoothie integral, es decir, a diferencia de hacerlo con licuadora, con Thermomix® aprovechamos toda la fibra, por tanto es importante trocear bien primero para que nos quede bien fino.
- Debemos incorporar siempre uno o dos cubitos de hielo para triturar mejor la fibra
- En caso de que nos quede muy espeso al final agregamos un poco de agua al gusto.
- Es importante poner un poco de zumo de limón puesto que además de ser una fuente importante de vitamina C, hace que no se oxiden las frutas y realza los sabores.