

***SMOOTHIE* DE ESPINACAS, LECHUGA, APIO Y FRUTAS THERMOMIX**

INGREDIENTES (6)

1 manzana
1 pera
1 plátano
1 zanahoria
1 tallo de apio
150 gr de lechuga romana
100 gr de espinacas
250 gr de agua muy fría
250 gr de cubitos de hielo

PREPARACION

1. Poner en el vaso la manzana, la pera, el plátano, la zanahoria y el apio y trocear 4 segundos/ velocidad 5.
2. Añadir la lechuga, las espinacas y el agua y triturar 10 segundos/ velocidad 10.
3. Añadir el hielo y triturar 1 minuto 30 segundos / velocidad 10.

Sirva inmediatamente.

Fuente: Colecciones Thermomix “Smoothies y zumos”

thermomix

ESTHER QUESADA FERNANDEZ
TLF. 606938501

<http://thermomix-barcelona-sagrada-familia.es/quesadafernandez/>