

SMOOTHIE DE KIWI Y JENGIBRE THERMOMIX

INGREDIENTES (4)

100 gr de col rizada (kale) en trozos

**5 – 10 gr de raíz de jengibre fresca
cortada en trozos**

2 kiwis

**1 naranja pelada (sin nada de parte
blanca ni semillas)**

**20 gr de zumo de limón recién
exprimido**

100 gr de cubitos de hielo

PREPARACION

1. Poner en el vaso todos los ingredientes y triturar 2 minutos/ velocidad 10.

Sirva inmediatamente.

Fuente: Revista Thermomix® nº 87

thermomix

ESTHER QUESADA FERNANDEZ
TLF. 606938501

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