

BATIDO DETOX VERDE DRENANTE

Ingredientes

- 1 tallo de apio
- 1/2 taza de verduras mixtas (cualquiera de las siguientes: espinacas, hojas de diente de león, col rizada, acelga, berro, hojas de remolacha, kale...)
- 1/2 taza de verduras mixtas (cualquiera de las siguientes: espinacas, hojas de diente de león, col rizada, acelga, berro, hojas de remolacha, kale...)
- 1/2 manzana verde o 1/2 plátano maduro
- ½ taza piña fresca
- 1 cucharadita de espirulina o green detox
- 1 pepino pequeño
- 1 limón
- 2 nueces o almendras
- 1/2 taza de leche de almendras

Elaboración

Cortamos todos los ingredientes a trozos. Batimos los ingredientes y añadimos un poco de agua mineral o leche de almendras para ayudar a la mezcla. ¡Y ya tienes tu batido preparado!