

ZUMO VERDE



INGREDIENTES

2 naranjas	250 g espinacas
½ aguacate	250 g kale
1 manzana grany	250 g lechuga
½ hinojo	1 manojo de menta
Jengibre	Agua
Zumo de 1 lima	Hielo (opcional)
3 cucharadas de nueces	

MODO DE HACERLO

Pelar y trocear las naranjas, el aguacate, la manzana, el hinojo y un poco de jengibre. Triturar con el zumo de lima, las nueces y un poco de agua.

Quitar la parte dura de las hojas de kale y de lechuga y los tallos de las espinacas y la menta. Añadir a la batidora y triturar añadiendo el agua que sea necesaria.

Poner el hielo cuando esté todo triturado. Servir frío.