

## ZUMOS DETOX TONICO PARA LA PIEL



### INGREDIENTES

#### ZUMO PURIFICANTE

1 manzana roja  
1 rama de apio  
1 pepino  
1 zanahoria  
1 vaso de agua  
Jengibre rallado

#### ZUMO ENERGETICO

1 puñado espinacas  
125 g arándanos congelados  
1 pera madura  
½ plátano  
Jengibre rallado  
250 agua purificada

## **MODO DE HACERLO**

Lavar las frutas y verduras. Sin pelar, pasar por una licuadora para extraer el jugo.  
Mezclar con el jengibre rallado y servir frio.

Se puede sustituir el agua por agua de coco. Si desea un smoothie más dulce, añadir sirope de ágave