

Zumo verde Green, la bebida antioxidante por excelencia

Ingredientes

(para 1 zumo)

- ½ pepino pelado
- Un puñado de espinacas
- 1 taza de té verde, sin endulzar
- El jugo de medio limón
- 5 hojas de menta

Preparación

Elaboración

- Pelamos el pepino
- Limpiamos las espinacas y las hojas de menta
- Exprimimos el limón para obtener su zumo
- Introducimos todos los ingredientes en una licuadora y procedemos a licuarlos.
- Servimos el zumo inmediatamente después de prepararlo.
- Hay que beberlo recién hecho para aprovechar al máximo sus nutrientes y propiedades saludables.