

Smoothie de espinacas, lechugas, apio y frutas

Ingredientes

- 1 manzana lavada, sin pepitas y a cuartos
- 1 pera lavada, sin pepitas y a cuartos
- 1 limón pelado sin nada de parte blanca ni pepitas
- 1 plátano
- 2-3 tallos de apio en trozos
- 150g de lechuga romana en trozos
- 100g de brotes de espinacas
- 250g de agua fría
- ½ cucharadita de sal
- 250g de cubitos de hielo

Preparación

1. Ponga en el vaso la manzana, la pera, el limón, el plátano y el apio. Trocee **4seg/vel5**
2. Añada la lechuga, las espinacas, el agua y la sal. Triture **10seg/vel10**.
3. Añada el hielo y triture **1min 30seg/vel 10**. Sirva inmediatamente.