



100 g de melón



80 g de apio



2 manzanas verdes



1/2 lima



60 g de espinacas baby



3-4 cubitos de hielo casero

### Preparación:

1. Exprime el zumo de media lima. Pela la manzana y córtala en trozos quitando las semillas. Lava el apio y las espinacas y escurre todo. Corta el apio en trozos. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso.
2. Bate todo hasta obtener la textura deseada.

### Consejo Bosch:

Los beneficios que aporta el apio son muchos y muy conocidos. Es diurético, aumenta nuestras defensas naturales, es antioxidante y ayuda a reducir la tensión arterial. No puede faltar en tu dieta.

 800 ml

# Essential detox smoothie

Smoothie de apio y manzana verde

