

Liquid salad

Smoothie de lechuga y albahaca con pera



1 lechuga (250 g)



Albahaca



1 pepino



1 pera grande



100 ml de agua

Preparación:

1. Lava la lechuga y escúrrela bien. Corta la albahaca con los tallos, lávala y escúrrela. Lava el pepino y córtalo en trozos grandes. Lava la pera, córtala en cuartos y quita las semillas. Introduce los ingredientes en el vaso de la batidora y añade 100 ml de agua. Cierra la tapa.
2. Enciende la batidora y bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Las sustancias amargas de la piel del pepino y del tronco de la lechuga ayudan al cuerpo durante procesos de desintoxicación. Sin embargo, si no te gusta el sabor, puedes pelar el pepino y retirar el tronco.

 1.000 ml