

# Ginger defense

Smoothie de mango y acelgas  
con jengibre fresco



250g de acelgas



1 mango



30 g de jengibre



7 cubitos de hielo  
casero



200 ml de agua

## Preparación:

1. Lava las acelgas y escúrrelas. Córtalas en trozos. Pela el mango y separa la carne del hueso. Pela el jengibre y córtalo en rodajas gruesas. Introduce los ingredientes, junto con los 200 ml de agua y el hielo en el vaso de la batidora. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.

## Consejo Bosch:

Se recomienda usar acelgas de tallo fino por la gran proporción de clorofila que contienen.

 1.000 ml