

Fresh detox

Batido de col rizada y lima



60 g de col rizada



2 ramitas de menta



Zumo de 1 lima



1 manzana



250 ml de agua de coco



3-4 cubitos de hielo casero

Preparación:

1. Lava la col y la menta, escúrrelas y trocéalas. Ralla un poco de la piel de la lima y exprímela. Lava las manzanas y córtalas quitándoles el corazón. Introduce todos los ingredientes y la mitad del agua de coco y cierra la tapa.
2. Bate todo y añade los hielos y la otra mitad del agua de coco hasta obtener una textura homogénea y espesa.

Consejo Bosch:

Si lo deseas, puedes rebajar el batido con un poco de agua.

 500 ml