



40 g de  
espinacas baby



1 tallo de apio



60 g de brócoli



1/2 plátano



1 naranja



Zumo  
de 1/2 limón



150 ml de agua  
de coco

### Preparación:

1. Pela y corta la naranja en trozos. Separa las flores del brócoli de su tallo y lávalas. Lava el apio y las espinacas y escúrrelas. Pela el plátano y exprime el zumo de medio limón. Introduce todos los ingredientes, menos el agua de coco, en tu batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta conseguir una mezcla homogénea. Añade el agua de coco y vuelve a batir todo para conseguir una textura más ligera.

### Consejo Bosch:

Las verduras como el brócoli, el apio y las espinacas son una gran fuente de vitaminas y minerales que aportan numerosos beneficios a nuestro organismo. Además, al consumir las verduras en crudo, evitamos la pérdida de nutrientes.



600 ml

# Full vitamin shake

Batido verde de espinacas

