



1 plátano



2 manzanas



40 g de lechuga



Menta fresca

Preparación:

1. Exprime el zumo de las manzanas. Limpia la lechuga y quítale la parte más dura de las hojas. Pela el plátano. Introduce todos los ingredientes en el vaso de tu batidora y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener una textura ligera.

Consejo Bosch: :

Gracias a la menta y la manzana conseguirás una bebida ligera, perfecta para días de calor.

 420 ml

Refreshing detox

Smoothie tónico de plátano

