



1/2 aguacate



2 kiwis



20 g de espinacas baby



1/4 de plátano



1 mango



80 ml de agua

Preparación:

1. Limpia y escurre las espinacas. Pela la lima y el plátano. Parte el aguacate por la mitad, quítale el hueso y extrae la carne con ayuda de una cuchara. Pela el kiwi, el mango y el plátano. Trocea las futas e introduce todo en la vaso de la batidora. Cierra la tapa.
2. Bate todo hasta conseguir la textura deseada.

Consejo Bosch:

El mango y el plátano son frutas ideales para empezar el día con energía. Además, si a esto le añades la cantidad de vitaminas y minerales que aporta al organismo la col rizada, podrás afrontar tus mañanas de forma más activa.



550 ml

Good morning smoothie

Smoothie de kiwi y mango

