

Big king kale

Smoothie de col rizada y apio con aguacate y manzana



50 g de col rizada



150 g de apio



1 aguacate



1 manzana



1/2 limón



400 ml de agua

Preparación:

1. Lava la col rizada y déjala escurrir. Quita los troncos demasiado gruesos. Lava el apio y córtalo en trozos grandes. Parte el aguacate por la mitad, quítale el hueso y saca la carne con ayuda de una cuchara. Lava la manzana, córtala en cuadrados y quita las semillas. Pela el limón. Introduce todos los ingredientes en el vaso de la batidora junto con el agua. Cierra la tapa.
2. Enciende la batidora y bate todo hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Si tienes especial predilección por una verdura tan sana como la col rizada, puedes doblar su cantidad.

 1.000 ml

