



160 g de piña congelada



60 g de pepino



1 tallo de apio



100 g de plátano congelado



60 g de lechuga



Zumo de 1 limón



2 c.c. de semillas de chía



100 ml de leche desnatada

Preparación:

1. Pon las semillas de chía en remojo en leche durante 15 minutos. Lava y trocea la lechuga, el pepino y el apio. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso menos la piña congelada y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener una textura homogénea y por último añade la piña congelada y vuelve a batir.

Consejo Bosch:

Las semillas de chía son una fuente abundante de beneficios para nuestro cuerpo. Ayudan a mantenernos hidratados, son ricas en Omega3, aumentan la masa muscular y ayudan a bajar de peso.

 560 ml

Green detox

Smoothie de frutas y hortalizas con semillas de chía

